



# はあとほいくえん 11がつこんだてひょう



日	曜日	主食	おかず	赤の食べ物(血や肉になる)	黄の食べ物(熱や力になる)	緑の材料(調子を整える)	未満児おやつ	3時のおやつ
1	水	牛すき丼	なめたけ和え さつまい	牛乳 牛肉 厚揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 さつまいも 食パン マーガリ	オレンジ 白菜 にんじん オクラ しいたけ ほうれん草 なめたけ ごぼう 大根 こねぎ	牛乳 オレンジ	牛乳 ココアサンド
2	木	ごはん	揚げ煮魚 さつまいもとチーズのサラダ すまし汁	牛乳 卵黄 チーズ 豆腐 ホップクリーム	コーン粉 米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも パイ皮	きゅうり にんじん しめじ わかめ みかんパウチ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ミルフィーユ
4	土	しょうゆラーメン	もやし中華和え みかんパウチ	豚肉	お菓子 中華麺 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ わかめ こねぎ もやし きゅうり みかんパウチ	お茶 星たべよ	お茶 ぼたぼた焼き きな粉餅せんべい
6	月	ひじきごはん	白身魚のおろしポン酢焼き ブロッコリーのごまツナサラダ すまし汁	牛乳 豚肉 油揚げ ホキ ツナ 豆腐	お菓子 米 砂糖 油 片栗粉 ごま さつまいも ホップクリーム バター	にんじん ひじき 大根 たまねぎ こねぎ ブロッコリー キャベツ もやし ほうれん草	牛乳 ビスコ	牛乳 さつまいもマフィン
7	火	ごはん	豚肉のしょうが焼き キャベツとツナの甘酢和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ みそ	米 砂糖 薄力粉 マーガリ	みかんパウチ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし わかめ こねぎ しめじ	牛乳 みかんパウチ	牛乳 バタークッキー
8	水	けんちんうどん	キャベツと塩昆布の和え物 みかん	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 ツナ	うどん ごま 砂糖 米	ごぼう にんじん 大根 乾しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布 みかん	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 菜めしおにぎり
9	木	ごはん	鮭の塩こうじ焼き ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 鮭 油揚げ きな粉	米 塩こうじ 枝豆 ごま油 砂糖 食パン バター	りんご ひじき にんじん こねぎ えのき たまねぎ 乾しいたけ	牛乳 りんご	牛乳 きなこパウンドトースト
10	金	ごはん	牛肉と春雨の炒め物 わかめサラダ オクラと玉ねぎのスープ	牛乳 牛肉 厚揚げ	ビスケット 米 春雨 ごま油 砂糖 ごま 油 薄力粉 ホップクリーム バター	にんじん 赤ピーマン 絹さや わかめ キャベツ もやし たまねぎ オクラ コーン りんごパウチ	牛乳 ビスケット	牛乳 りんごのパウンドケーキ
11	土	鮭のクリームパスタ	コーンスープ ゼリー	鮭 牛乳 ウィナー	お菓子 パン ケーキ ゼリー	たまねぎ しめじ ほうれん草 コーン	お茶 メープルスナック	お茶 ポップコーン 白い風船
13	月	ごはん	さばの南蛮漬け ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 みそ ホップクリーム	米 薄力粉 油 砂糖 ごま 食パン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれん草 ももパウチ みかんパウチ	牛乳 ポップコーン	牛乳 フルーツサンド
14	火	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ おから	米 ごま ホップクリーム バター 砂糖	ももパウチ こねぎ キャベツ にんじん もやし わかめ コーン しめじ たまねぎ 乾しいたけ	牛乳 ももパウチ	牛乳 おからマフィン
15	水	豚バラと白菜の 蒲焼き丼	納豆和え なすのみそ汁	牛乳 豚肉 納豆 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 薄力粉 マーガリ 黒ごま	バナナ 白菜 たまねぎ こねぎ ほうれん草 にんじん もやし なす	牛乳 バナナ	牛乳 ごまクッキー
16	木	ごはん	あじのカレー揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 あじ ツナ	お菓子 米 砂糖 油 片栗粉 マカ 加ダブ デイック	きゅうり にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	牛乳 ビスコ	お茶 ココアプリン
17	金	根菜チキンカレー	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	コーン粉 米 油 薄力粉 ごま油 じゃがいも	れんこん ごぼう たまねぎ にんじん きゅうり ももパウチ バイン缶 りんごパウチ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ポテトフライ
18	土	ちゃんぽん	餃子 ももパウチ	豚肉	ビスケット 中華麺 油 ごま油 餃子の皮 お菓子	もやし キャベツ にんじん きくらげ コーン しょうが 白菜 にら ももパウチ	お茶 スティックビスケット	お茶 星たべよ おさつどきつ
20	月	ごはん	鮭のタルタル焼き 人参サラダ すまし汁	牛乳 鮭 ツナ ウィナー チーズ	お菓子 米 ごま 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン ほうれん草 えのき ピーマン	牛乳 おせんべい	牛乳 ビザトースト
21	火	焼きそば	ねばねば和え 豆苗スープ	牛乳 チーズ 豚肉 納豆 豆苗	中華麺 油 砂糖 米 ごま	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし オクラ わかめ 大根 ほうれん草 たくあん	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 悪魔のおにぎり
22	水	コッペパン	ビーフシチュー シーチキンサラダ ゼリー	牛乳 牛肉 ツナ こしあん	コーン粉 じゃがいも 薄力粉 マーガリ ゼリー パイ皮	バイン缶 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト 黄ピーマン	牛乳 バイン缶	牛乳 スティックあんパイ
24	金	山菜釜飯	カツオの磯風味 小松菜のお浸し やかましいみそ汁	牛乳 かつお しらす干し かつお節 豆腐 みそ ヨーグルト	ビスケット 米 たけのこ 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バター ホップクリーム	にんじん ごぼう しめじ 青のり 小松菜 たまねぎ わかめ こねぎ しいたけ レモン 干しぶどう	牛乳 ビスケット	牛乳 レモンパウンドケーキ
25	土	肉わかめうどん	キャベツのごま和え みかん	牛肉 ツナ	お菓子 うどん 砂糖 ごま	わかめ たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ もやし みかん	お茶 きらきらせんべい	お茶 紫芋チップス ひじきあられ
27	月	ごはん	麻婆豆腐 中華風酢の物 白菜スープ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ツナ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 お茶 バター 黒砂糖	オレンジ こねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし きくらげ 白菜 根深ねぎ	牛乳 オレンジ	牛乳 お麩の黒砂糖ラスク
28	火	そぼろかけごはん	がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 鶏肉 がんもどき	クラッカー 米 砂糖 片栗粉 食パン アルバリーツァ	たまねぎ にんじん さやいんげん 大根 えのき 小松菜	牛乳 クラッカー	牛乳 ジャムサンド
29	水	ごはん	ハンバーグ スパゲティサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ヨーグルト	お菓子 米 パン粉 マーガリ 薄力粉 砂糖 バター	たまねぎ にんじん きゅうり コーン りんごパウチ	牛乳 ビスコ	お誕生会
30	木	ごはん	肉じゃが 小松菜とひじきのごまサラダ なめことオクラのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ みそ ホップクリーム	米 じゃがいも 砂糖 ごま ビスケット	たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 ひじき なめこ オクラ	牛乳 ポップコーン	牛乳 ココアクリームサンド

\*都合によりメニューを変更する場合があります。