



♥ はあとほいくえん

1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
4	木	ごはん	さばのおろし煮 けんちょう 小松菜のみそ汁	さば 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 薄力粉 マガリ	大根 こねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ	お茶 ポップコーン	牛乳 バタークッキー
5	金	鞋のクリームパスタ	ブロッコリーサラダ オニオンコンソメスープ	牛乳 鮭 ツナ ウィンナー	お菓子 マガティ 米	玉ねぎ しめじ ほうれん草 トマト ブロッコリー キャベツ 人参 コーン せり なすな かぶ 大根 ごぼう	牛乳 ビスコ	お茶 七草がゆ
6	土	けんちんうどん	キャベツのごま和え みかん	鶏肉 豆腐 ツナ	お菓子 うどん 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大根 乾しいたけ こねぎ キャベツ もやし みかん	お茶 メープルスナック	お茶 ぼたぼた焼き 白い風船
9	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 すまし汁	牛乳 豚肉 ツナ	ビスケット 米 砂糖 さつま芋 かつお-キツル バター	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 もやし こねぎ しめじ 乾しいたけ	牛乳 ビスケット	牛乳 さつま芋マフィン
10	水	やきとり丼	なめたけ和え キャベツのみそ汁	牛乳 チーズ 鶏肉 みそ しらす干し	米 食パン	根深ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 オクラ なめたけ キャベツ 人参 コーン	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 じゃこチーズトースト
11	木	ごはん	揚げ煮魚 ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳 豆腐 油揚げ 豆腐 きな粉 かつお-クリーム	コーン粉 米 片栗粉 油 砂糖 枝豆 ごま油 ビスケット	ほしひじき 人参 ごぼう 大根	牛乳 コーンフレーク	牛乳 きな粉クリームサンド
12	金	根菜ポークカレー	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 ごま油 砂糖 かつお-キツル バター	ももパウチ れんこん かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう みかん/パウチ パイン缶 りんご/パウチ 干しぶどう	牛乳 ももパウチ	牛乳 レモンパウンドケーキ
13	土	ナポリタン	コーンスープ ゼリー	ウィンナー	マガティ 油 ゼリー お菓子	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	お茶 ポップコーン	お茶 皇たべよ きな粉餅せんべい
15	月	コッペパン	クリームシチュー シーチキンサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ツナ	かつお- コッペパン 米 じゃが芋 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ トマト ビーマン パナナ ごぼう えのき	牛乳 クラッカー	お茶 かしわおにぎり
16	火	ごはん	カレイの煮つけ ほうれん草の白和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 カレイ 厚揚げ 豆腐 みそ 油揚げ 豆乳	お菓子 米 砂糖 ごま 片栗粉 かつお-キツル バター	しょうが 小松菜 ほうれん草 人参 わかめ こねぎ しめじ パナナ	牛乳 メープルスナック	牛乳 豆乳パナナマフィン
17	水	ねぎ塩豚丼	オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 豚肉 納豆	米 ごま油 塩こうじ ごま 砂糖 かつお-アジ ク	オレンジ 玉ねぎ レモン 根深ねぎ オクラ 人参 もやし こねぎ えのき 乾しいたけ	牛乳 オレンジ	お茶 ココアプリン
18	木	ごはん	あじのカレー揚げ 小松菜のお浸し さつま汁	牛乳 あじ しらす干し かつお節 豆腐 みそ	お菓子 米 砂糖 油 片栗粉 さつま芋 食パン りんごジャム	小松菜 人参 ごぼう 大根 こねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 ジャムサンド
19	金	五目チャーハン	牛肉のカラフル炒め 春雨サラダ オクラスープ	牛乳 牛肉 みそ さき身	コーン粉 米 ごま油 砂糖 春雨 じゃが芋 ごま 薄力粉 油	玉ねぎ ビーマン 人参 こねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン きゅうり きくらげ オクラ もやし	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ポテトフライ
20	土	焼きそば	ブロッコリースープ みかん/パウチ	豚肉 ウィンナー	お菓子 中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ブロッコリー みかん/パウチ	お茶 ミニサラダ	お茶 おさつどきっ 雪の音
22	月	しょうゆラーメン	キャベツの中華和え りんご	牛乳 豚肉 ツナ	中華麺 ごま油 ごま 砂糖 米	みかん/パウチ 人参 玉ねぎ わかめ こねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布 りんご	牛乳 みかん/パウチ	お茶 わかめおにぎり
23	火	ちらし寿司	松風焼き ブロッコリーのおかか和え 根菜みそ汁	牛乳 でんぷ 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 油揚げ	米 砂糖 油 パン粉 ごま じゃが芋 バター かつお-キツル	パナナ 乾しいたけ 人参 絹さや 焼きのり こねぎ ブロッコリー コーン ごぼう 大根 りんご/パウチ	牛乳 パナナ	牛乳 りんごパウンドケーキ
24	水	ごはん	えびフライ ポテトサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 チーズ えび ヨーグルト かつお-クリーム	米 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 マガリ 砂糖 かつお-キツル バター	玉ねぎ きゅうり コーン いちご	牛乳 キャンディーチーズ	お誕生日会
25	木	ごはん	鮭のフリット コールスローサラダ ポトフ	牛乳 鮭 豆乳 ツナ ウィンナー チーズ	ビスケット 米 米粉 油 ごま じゃが芋 食パン	青のり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ビーマン	牛乳 ビスケット	牛乳 ピザトースト
26	金	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め わかめサラダ すまし汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 こしあん	お菓子 米 ごま油 砂糖 ごま パイ皮	キャベツ 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ わかめ もやし 人参 ほうれん草 こねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 スティックあんパイ
27	土	ちゃんぽん	餃子 もも/パウチ	豚肉	お菓子 中華麺 油 ごま油 餃子の皮	もやし キャベツ 人参 きくらげ コーン しょうが 白菜 いら もも/パウチ	お茶 さつま芋せんべい	お茶 ソフトサラダ 白い風船
29	月	舞臺の炊き込みご飯	白身魚のおろしポン酢焼き 卵の花 かぼちゃとかぶのみそ汁	牛乳 さわら おから 油揚げ みそ かつお-クリーム	お菓子 米 片栗粉 油 枝豆 ごま油 砂糖 コッペパン	人参 ごぼう まいだけ しめじ えのき 大根 玉ねぎ こねぎ 乾しいたけ かぶ かぼちゃ いちご	牛乳 ポップコーン	牛乳 フルーツコッペサンド
30	火	ごはん	酢鶏 大根サラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ツナ かつお-クリーム	コーン粉 米 油 砂糖 片栗粉 春雨 パイ皮	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン 黄ビーマン 大根 きゅうり トマト きくらげ 白菜 根深ねぎ みかん/パウチ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ミルフィーユ
31	水	肉みそとんぶり	ブロッコリーのごまツナサラダ すまし汁	牛乳 牛肉 厚揚げ みそ ツナ	米 砂糖 お麩 食パン マガリ	りんご 赤ビーマン ビーマン こねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 もやし えのき 小松菜	牛乳 りんご	牛乳 ココアサンド

*都合によりメニューを変更する場合があります。