



♥ はあとほいくえん

6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	土	しょうゆラーメン	餃子 ゼリー	豚肉	お菓子 中華麺 ごま油 餃子の皮 油 ゼリー	人参 玉ねぎ わかめ こねぎ しょうが 白菜 にら	お茶 星たべよ	お茶 雪の唐 きな粉餅せんべい
3	月	ごはん	白身魚のコーンフライ シーチキンサラダ ポトフ	牛乳 卵黄 豆乳 ツナ ワインナー	ビスケット 米 米粉 コーンスター 油 じゃが芋 パイ皮 さつま芋 砂糖 バター	きゅうり キャベツ トマト 黄ピーマン 人参 玉ねぎ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 さつま芋スティックパイ
4	火	ごはん	牛肉と春雨の炒め物 キャベツとツナの甘酢和え オクラスープ	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ	米 春雨 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 マガリ	人参 赤ピーマン 絹さや キャベツ もやし きくらげ オクラ コーン 玉ねぎ	お茶 フルーチェ	牛乳 バタークッキー
5	水	そぼろかけごはん	納豆和え キャベツのみそ汁	牛乳 チーズ 鶏肉 納豆 みそ ツナ	米 砂糖 片栗粉 食パン	玉ねぎ 人参 さやいんげん ほうれん草 もやし キャベツ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ツナチーズトースト
6	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 海藻サラダ すまし汁	牛乳 鮭 みそ	コーンスター 米 砂糖 バター 青じそレタッパ かつお-キツッパ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし わかめ 刻み昆布 きゅうり こねぎ えのき 乾しいたけ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 キャロットパウンドケーキ
7	金	ちゃんぽん	もやしの中華和え オレンジ	牛乳 豚肉	中華麺 油 ごま ごま油 米	ももパウチ もやし キャベツ 人参 きくらげ コーン きゅうり オレンジ ゆかり粉	牛乳 ももパウチ	お茶 ゆかりおにぎり
8	土	けんちんうどん	ブロッコリーのおかか和え みかんパウチ	鶏肉 豆腐 かつお節	お菓子 うどん 砂糖	ごぼう 人参 大根 乾しいたけ こねぎ ブロッコリー コーン みかんパウチ	お茶 ビスコ	お茶 ほたば焼 白い風船
10	月	ごはん	赤魚の煮付け キャベツと塩昆布の和え物 豆苗みそ汁	牛乳 赤魚 厚揚げ ツナ 豆苗 みそ ホップクリーム こしあん	クラッカー 米 砂糖 片栗粉 ごま コッパパン	しょうが ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり 塩昆布 玉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ホイップあんぱん
11	火	ごはん	タンダーチキン コールスローサラダ ブロッコリースープ	ヨーグルト 鶏肉 ツナ ワインナー 牛乳	砂糖 ブルーベリージャム 米 ごま かつお-キツッパ バター	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ レモン	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 レモンマフィン
12	水	牛すき丼	ほうれん草のごま和え さつま汁	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ 豆腐 みそ アイスクリーム	米 砂糖 ごま さつま芋	バナナ 白菜 人参 しいたけ ほうれん草 ごぼう 大根 こねぎ	牛乳 バナナ	お茶 アイスクリーム
13	木	ごはん	カツオのカレー揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁	かつお ツナ 豆腐 牛乳	お菓子 米 砂糖 片栗粉 油 食パン バター	ブロッコリー キャベツ トマト 人参 小松菜	お茶 星たべよ	牛乳 シュガーパウンドトースト
14	金	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ モロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 ツナ	お菓子 米 バター 加工 加工ドレッシング	玉ねぎ ビーマン しめじ きゅうり 人参 コーン モロヘイヤ オクラ	牛乳 ビスコ	お茶 ココアプリン
15	土	鮭のクリームパスタ	コーンスープ バナナ	鮭 牛乳 ワインナー	パゲティ お菓子	玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン バナナ	お茶 ポップコーン	お茶 星たべよ おさつどき
17	月	ごはん	さばのごま味噌煮 小松菜のお浸し すまし汁	さば みそ しらす干し かつお節 牛乳	お菓子 米 砂糖 片栗粉 ごま お麩 じゃが芋 薄力粉 油	しょうが 小松菜 人参 えのき	お茶 ミニサラダ	牛乳 ポテトフライ
18	火	肉わかめうどん	切干大根とツナのごま和え フルーツミックス	牛乳 チーズ 牛肉 ツナ 鶏肉 油揚げ	うどん 米	わかめ 玉ねぎ 人参 こねぎ きゅうり 切干大根 みかんパウチ ももパウチ ハイン缶 ごぼう えのき	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 五目おにぎり
19	水	ねぎ塩豚丼	なめたけ和え 根菜みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ビスケット 米 ごま油 塩こうじ ごま 砂糖 さつま芋 薄力粉 マガリ 黒ごま	玉ねぎ レモン 根菜ねぎ ほうれん草 オクラ なめたけ 人参 ごぼう れんこん こねぎ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ごまクッキー
20	木	ごはん	鮭のパン粉焼き 和風サラダ すまし汁	鮭 牛乳	米 パン粉 砂糖	キャベツ 人参 もやし わかめ コーン こねぎ しめじ 玉ねぎ 乾しいたけ	お茶 ポップコーン	牛乳 ピーチゼリー
21	金	チキンカレー	かみかみサラダ ゼリー	牛乳 鶏肉 きな粉	コーンスター 米 油 じゃが芋 ごま油 ゼリー お麩 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう	牛乳 コーンフレーク	牛乳 お麩のきな粉ラスク
22	土	焼きそば	ブロッコリースープ オレンジ	豚肉 ワインナー	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 コーン オレンジ	お茶 ミニサラダ	お茶 雪の唐 ポップコーン
24	月	ごはん	ホキの野菜あんかけ 人参サラダ わかめとしめじのみそ汁	牛乳 ホキ ツナ 油揚げ みそ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま パイ皮 りんごジャム	玉ねぎ 人参 ビーマン えのき きゅうり キャベツ コーン わかめ こねぎ しめじ	お茶 フルーチェ	牛乳 アップルパイ
25	火	鶏ごはん	肉じゃが ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 鶏肉 牛肉 厚揚げ 豆腐 みそ	米 じゃが芋 砂糖 ごま 食パン マガリ	オレンジ 人参 ごぼう えのき 玉ねぎ さやいんげん ほうれん草 こねぎ もずく	牛乳 オレンジ	牛乳 ココアサンド
26	水	ごはん	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ かぼちゃのポタージュスープ	牛乳 鶏肉 ホップクリーム	お菓子 米 薄力粉 片栗粉 油 じゃが芋 かつお-キツッパ バター 砂糖	しょうが きゅうり コーン かぼちゃペースト ぶどう飲料 ももパウチ ハイン缶	牛乳 ビスコ	お誕生日会
27	木	ごはん	白身魚のおろしポン酢焼き キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 卵黄 ツナ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 かつお-キツッパ ごま バター	ハイン缶 大根 玉ねぎ こねぎ キャベツ 人参 もやし バナナ	牛乳 ハイン缶	牛乳 バナナのパウンドケーキ
28	金	ごはん	麻婆茄子 中華風酢の物 ほうれん草スープ	豚肉 みそ ツナ 牛乳 ホップクリーム ヨーグルト	お菓子 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま クラッカー	こねぎ なす しょうが 人参 きゅうり もやし ほうれん草 玉ねぎ	お茶 星たべよ	牛乳 ヨーグルトホイップ クラッカー
29	土	とんこつラーメン	キャベツの中華和え ももパウチ	豚肉 ツナ	お菓子 中華麺 ごま ごま油 砂糖	もやし こねぎ きくらげ キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 ももパウチ	お茶 ソフトサラダ	お茶 味しらべ ビスコ

*都合によりメニューを変更する場合があります。