

日付	午前おやつ	主食 (未満児)	昼食 (全園児)	午後おやつ (全園児)	材 料 名(◎は午前おやつ ○は午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1月	塩せんべい	ごはん	なすとピーマンのみそ炒め オクラときゅうりの和え物 レタススープ	野菜スティック	米 ごま油 三温糖	豚肉 味噌 ペーコン わかめ	なす 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ねぎ トマト きゅうり オクラ もやし レタス
2火	ビスコ	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ 切り干し大根のサラダ ごぼうのみそ汁	☆きな粉マカロニ	米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ○マカロニ 三温糖	豚肉 シーチキン 味噌 ○きな粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり 切り干し大根 ごぼう ねぎ
3水	根昆布あられ	ごはん	魚の照り焼き 野菜の甘酢和え 豆腐のすまし汁	チーズ	米 三温糖	鮭 ハム 絹ごし豆腐 ○チーズ	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのき
4木	クラッカー	食パン	チキンクリームシチュー ツナ和え	☆おかかおにぎり	食パン じゃが芋 油 シチュールウ 三温糖 ○米	鶏肉 牛乳 シーチキン ○チーズ かつお節	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり
5金	卵不使用 ビスケット	ごはん	乳・卵不使用ハンバーグ スパゲティサラダ チーズミルフォンテ	バナナ	米 スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 パン粉	乳・卵不使用ハンバーグ ハム 卵 ペーコン 粉チーズ	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ粉 ○バナナ
6土	花花せんべい	ごはん	野菜炒め わかめスープ	お菓子	米 油	豚肉 わかめ	玉ねぎ キャベツ エリンギ もやし 人参 ピーマン コーン
8月	ウエハース	ごはん	炒り豆腐 そうめん南瓜の中華風サラダ さつま揚げのみそ汁	ココアスティック	米 三温糖 油 ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉 シーチキン さつま揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく きゅうり キャベツ
9火	野菜せんべい	ごはん	チーズ入り卵焼き キャベツとしらすの和え物 なすのすまし汁	ビスケット	米 三温糖	卵 ウインナー チーズ 生クリーム しらす干し 厚揚げ	ピーマン 人参 キャベツ なす 玉ねぎ 万能ねぎ
10水	塩せんべい	ごはん	タンドリーチキン 春雨サラダ じゃが芋のスープ	☆豆乳ぐずもち	米 春雨 ごま油 三温糖 じゃが芋 ○片栗粉 三温糖	鶏肉 ヨーグルト ハム 鶏ささみ ○調整豆乳 きな粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜
11木	チーズ	ごはん	魚の竜田揚げ 青菜のお浸し風 さつま芋のみそ汁	☆シュガーラスク	米 片栗粉 油 三温糖 ごま さつま芋 ○食パン グラニュー糖	たら 豚肉 うす揚げ 味噌 ◎チーズ ○バター	生姜 もやし 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ
12金	ココアスティック	そぼろ丼	三色そぼろ丼 人参うべ なめこ汁	いちごアイス	米 三温糖 油	鶏ひき肉 卵 シーチキン うす揚げ 味噌	きゅうり 生姜 人参 コーン オレンジジュース レモン果汁 玉ねぎ なめこ 小松菜
13土	クラッカー	ごはん	ホイコーロー 豆腐のみそ汁	お菓子	米 三温糖 油 ごま油	豚肉 赤味噌 木綿豆腐 厚揚げ わかめ 味噌	人参 キャベツ ピーマン ねぎ 生姜 にんにく
16火	花花せんべい	ごはん	鶏のから揚げ コールスローサラダ にらと卵のスープ	☆おとうふケーキ	米 片栗粉 油 マヨネーズ ○薄力粉 三温糖	鶏肉 ハム 卵 ○調整豆乳 木綿豆腐	生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン もやし 玉ねぎ にら
17水	ビスコ	ごはん	ポークソテー ブロッコリーサラダ もやしスープ	プリン	米 油 三温糖	豚肉 チーズ かつお節	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 コーン もやし 玉ねぎ にら
18木	カリボテ	ごはん	ごぼうのかき揚げ 納豆和え 冬瓜のみそ汁	☆フルーツ ヨーグルト和え	米 薄力粉 さつま芋 油 三温糖	ウインナー 卵 ひきわり納豆 チーズ ちくわ かつお節 味噌 うす揚げ ○ヨーグルト	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 とうがん ねぎ ○バナナ バイン缶 みかん缶 桃缶
19金	バナナ	きのこ ハヤシライス	きのこカレー 野菜と福神漬の和え物	ココアスティック	米 じゃが芋 カレールウ 油 ごま	豚肉 豆乳	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ にんにく キャベツ 福神漬 もやし きゅうり
20土	塩せんべい	スパゲティ	ミートスパゲティ コーンスープ	お菓子	スパゲティ 油	豚ひき肉	玉ねぎ トマト缶 人参 ピーマン もやし コーン
22月	ウエハース	ごはん	高野豆腐と野菜の炊き合わせ ちくわのサラダ かぼちゃのみそ汁	せんべい	米 三温糖 ごま	鶏ささみ 高野豆腐 ちくわ 味噌	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり 干しいたけ キャベツ 南瓜
24水	野菜スティック	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き マセドアンサラダ キャベツスープ	☆肉まん	米 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 ハム	マーマレード にんにく 生姜 人参 きゅうり コーン キャベツ もやし 玉ねぎ にら
25木	チーズ	ごはん	白身魚の揚げ煮 大根とツナのサラダ かきたま汁	オレンジ	米 油 片栗粉 三温糖 ごま油	たら 卵 絹ごし豆腐 シーチキン ◎チーズ	人参 きゅうり 大根 玉ねぎ えのき
26金	根昆布あられ	ごはん	厚揚げと青菜のオイスターソース炒め ナムル ワンタンスープ	幼: ☆おはぎ 未: ☆ジャムサンド	米 油 三温糖 ごま油 ワンタンの皮 ○米 もち米 三温糖	豚肉 厚揚げ ハム 鶏ささみ ○小豆 きな粉	玉ねぎ もやし 人参 にんにく 生姜 チンゲン菜 たけのこ きゅうり 小松菜
27土	ウエハース	みそ丼	もやしとひき肉のみそ丼 人参スープ	お菓子	米 三温糖	豚ひき肉 味噌	もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 干しいたけ コーン わかめ
29月	卵不使用 ビスケット	ゆかりごはん	肉じゃが ごまマヨサラダ	牛乳かりんとう	米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 油 マヨネーズ ごま	豚肉 厚揚げ ハム	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり キャベツ
30火	ココアスティック	ピビンパ丼	焼肉ピビンパ丼 茹でブロッコリー 玉ねぎのすまし汁	クラッカー	米 油 三温糖 ごま油 ごま マヨネーズ	豚肉 牛肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ	もやし ほうれん草 人参 にんにく ブロッコリー 玉ねぎ えのき

10日(水) 未満児は、『タンドリーチキン』→『照り焼きチキン』になります。  
19日(金) 未満児は、『きのこカレー』→『きのこハヤシライス』になります。  
※☆は手作りおやつの日です。  
※牛乳は毎日付きます。 未満児組 … 午前1回、午後1回 / 幼児組 … 午後1回  
※都合により献立、材料を変更する場合があります。