

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
5月	花花せんべい	ごはん	肉じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	ビスケット	じゃがいも こんにやく 三温糖 油 米	豚肉 厚揚げ 牛肉 しらす わかめ	バナナ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし みかん缶 いんげん
6火	ウエハース	ごはん	スペイン風オムレツ 塩昆布とカニカマのポテトサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	☆南瓜チーズもち	三温糖 マヨネーズ じゃがいも 米 ○油 片栗粉 三温糖	卵 厚揚げ ウインナー 味噌 生クリーム カニカマ ○バター チーズ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩昆布 きゅうり ○南瓜
7水	カリポテ	ごはん	鯖のからあげトマトソースかけ さつまいものレモン煮 もやしのみそ汁	きなこせんべい	さつまいも 片栗粉 三温糖 油 米	さば ふかし 味噌 わかめ	玉ねぎ 白菜 トマトペースト 人参 レモン汁 ピーマン しょうが
8木	ビスコ	肉団子ハヤシライス	肉団子のハヤシチュー シーザーサラダ バナナ	☆焼きそば	じゃがいも マヨネーズ 油 米 ○やきそばめん 油	乳卵不肉団子 豆乳 ツナ チーズ ヨーグルト ○豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ○もやし キャベツ 人参 にんにく 青のり
9金	塩せんべい	五目ごはん	おせちアラカルト ふかしのすまし汁 みかん	幼:福梅 未:ジャムサンド	米 油 里芋 さつまいも 三温糖 ごま油 ○食パン	えび かまぼこ ふかし 栗 わかめ	みかん 大根 人参 白菜 玉ねぎ れんこん たけのこ ○いちごジャム
10土	クラッカー	ふりかけごはん	コーンクリームパスタ もやしのスープ	お菓子	ごま油 油	豆乳 ウイニー わかめ	もやし 人参 玉ねぎ コーン ピーマン にんにく
13火	バナナ	チキンハヤシライス	チキンカレー 福神漬けと野菜の和え物	☆オレンジカップケーキ	じゃがいも ルウ 油 ごま 米 ○ホットケーキミックス	鶏肉 豆乳 ○バター 卵 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ 福神漬 コーン にんにく 南瓜 きゅうり ◎バナナ ○オレンジ マーマレード
14水	野菜せんべい	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきサラダ 春雨スープ	せんべい	春雨 マヨネーズ 三温糖 ごま油 米	鮭 ハム 味噌 白味噌 バター	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ひじき パイン缶 きゅうり しめじ コーン にら しょうが
15木	チーズ	ゆかりごはん	すき焼き煮 洋風白和え	お米リング	練りごま 車麩 三温糖 米 しらたき	豚肉 豆腐 牛肉 カニカマ チーズ ◎チーズ	人参 白菜 ほうれん草 ねぎ りんご もやし しいたけ コーン
16金	根昆布あられ	食パン	えびとコーンのマカロニグラタン フライドポテト 人参のスープ	☆鶏肉ときのこの 炊き込みご飯	食パン フライドポテト 油 ホワイトソース ○米 三温糖	豆乳 チーズ えび ○鶏肉 うす揚げ	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー もやし ○しめじ 人参
17土	塩せんべい	ふりかけごはん	チャブチェ コーンと玉ねぎのスープ	お菓子	春雨 三温糖 ごま油 米	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ もやし ピーマン コーン にんにく
19月	野菜スティック	ごはん	おでん盛り合わせ ウインナーとピーマンのケチャップ炒め みかん	チーズ	里芋 しらたき 車麩 三温糖 油 米	ウインナー 豆腐 厚揚げ ちくわ ○チーズ	大根 もやし 人参 ピーマン みかん
20火	花花せんべい	白菜と豚肉の 豆乳鍋風ラーメン	ポークシュウマイ ツナサラダ 白菜と豚肉の豆乳鍋風(ラーメン入り)	☆フルーツサンド	ラーメン マヨネーズ ごま油 ○食パン	ポークシュウマイ 豆乳 豚肉 ツナ ○ホイップクリーム	キャベツ 人参 きゅうり もやし 白菜 にら レモン汁 ○いちごジャム
21水	カリポテ	ごはん	タンドリーチキン ナポリタン かきたま汁	プリン	油 米	鶏肉 卵 豆腐 ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ 人参 えのき ピーマン 小松菜 にんにく
22木	クラッカー	タコライス	タコライス ブロッコリーサラダ もやしとにらのスープ	幼:ミニフィッシュ 未:ごまおにぎり	三温糖 油 米 ごま油	豚肉 牛肉 チーズ ベーコン	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし レタス コーン きゅうり にんにく にら ○みかん
23金	ビスコ	ごはん	切干大根とウインナーのかき揚げ 豆苗ともやしの梅みそ和え 豆腐のみそ汁	☆フルーチェ	小麦粉 油 三温糖 米	豆腐 ウインナー ちくわ 卵 味噌 わかめ ○牛乳	人参 もやし 玉ねぎ 豆苗 ねぎ きゅうり ピーマン 切干大根 梅干し ○みかん缶 バナナ
24土	塩せんべい	ふりかけごはん	ホイコーロー 麩のすまし汁	お菓子	おつゆ麩 三温糖 油 ごま油 米	豚肉 赤みそ わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ しょうが にんにく
26月	ウエハース	ごはん	高野豆腐と鶏肉の煮物 野菜の甘酢和え 南瓜とうす揚げのみそ汁	☆ラスク	三温糖 片栗粉 米 ごま油 ごま ○食パン マヨネーズ	鶏肉 ハム 味噌 うす揚げ 高野豆腐	キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ もやし きゅうり いんげん しめじ ○青のり
27火	チーズ	豚丼	豚丼 キャベツともやしのさっぱり和え 麩と玉ねぎのすまし汁	バナナ	片栗粉 三温糖 ごま油 車麩 おつゆ麩 ごま 米	豚肉 うす揚げ わかめ ◎チーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ピーマン えのき のり しょうが にんにく ねぎ ○バナナ
28水	野菜スティック	ゆかりごはん	魚の梅おろし煮 粉ふき芋味噌バター味 大根とさつま揚げのみそ汁	☆五平餅	じゃがいも 三温糖 米 ○米 三温糖	たら 味噌 さつま揚げ バター ○牛乳 味噌	大根 人参 玉ねぎ しょうが 梅干し
29木	みかん	ごはん	鶏肉のマスタード焼き パンサンスー もやしとコーンのスープ	クラッカー	春雨 三温糖 ごま油 米	卵 ハム 鶏肉	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ にら コーン ◎みかん
30金	根昆布あられ	ごはん	ちくわのいそべチーズ焼き 人参のオレンジラベ せんべい汁	☆肉まん	かやきせんべい 油 米 マヨネーズ	ちくわ ツナ 豚肉 チーズ ○肉まん	人参 白菜 ごぼう えのき コーン オレンジジュース レモン汁 青のり
31土	塩せんべい	マーボー豆腐丼	マーボー豆腐丼 わかめスープ	お菓子	片栗粉 油 ごま油 三温糖 米	豚肉 豆腐 赤味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし コーン ねぎ にんにく しょうが

7日(水)ふたば・つくし組は、『鯖のから揚げトマトソース』→『白身魚のから揚げトマトソース』になります。
9日(金)幼児組は主食に『五目ごはん』がです。
『おせちアラカルト』には「エビフライ」「煮しめ」「洋風なます」「紅白かまぼこ」「栗きんとん」が入ります。
13日(火) ふたば・つくし組は、『カレー』→『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。