

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 水	塩せんべい	ごはん	魚の味噌マヨ焼き れんこんとこんにゃくのそぼろ炒め なすとそうめんのすまし汁	☆フルーツヨーグルト和え	そうめん こんにゃく 三温糖 マヨネーズ 米	鮭 鶏肉 味噌 ○ヨーグルト	人参 玉ねぎ れんこん なす いんげん ○バナナ みかん缶 パイン缶	
2 木	根昆布あられ	食パン	鶏肉とマカロニのグラタン フライドポテト キャベツスープ	☆きのこの炊き込みごはん	フライドポテト 油 米 ホワイトソース	牛乳 鶏肉 チーズ ○うす揚げ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 もやし にら コーン ○しめじ	
3 金	卵不使用ビスケット	タコライス	タコライス ブロッコリーサラダ もやしスープ	せんべい	三温糖 油 ごま油 米	豚肉 牛肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ ブロッコリー 人参 もやし レタス キャベツ にら コーン きゅうり にんにく	
4 土			運動会					
6 月	ウエハース	ごはん	乳卵不うさぎハンバーグ 南瓜のサラダ 麩とうす揚げのみそ汁	あんまん 未:バナナ	じゃがいも マヨネーズ おつゆ麩 米	乳卵不ハンバーグ ハム 味噌 うす揚げ	キャベツ 南瓜 人参 玉ねぎ きゅうり ○バナナ	
7 火	花花せんべい	ごはん	肉コロッケ スペゲティサラダ キャベツのみそ汁	オレンジ	米 マヨネーズ	コロッケ ハム 味噌 うす揚げ	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり	
8 水	カリポテ	ごはん	ピーマンとハムの卵焼き 人参きんぴら わかめのスープ	☆ツナマヨコーンパン	じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 ごま油 米 ○ホットケーキミックス	卵 豚肉 ハム 生クリーム ○卵 ツナ	人参 玉ねぎ もやし コーン ピーマン いんげん 切干大根 わかめ	
9 木	クラッカー	ハヤシライス	ひき肉と豆腐のカレー 福神漬けの和え物	ココアスティック	じゃがいも ルウ 油 米	豚肉 豆乳 豆腐 牛肉 ごま	コーン 人参 キャベツ 玉ねぎ 福神漬け もやし ピーマン きゅうり にんにく ○オレンジ	
10 金	チーズ	ゆかりごはん	すき焼き煮 ピーマンの塩昆布和え	クラッcker	こんにゃく 車麩 三温糖 米	豚肉 牛肉 ○チーズ	人参 白菜 もやし ねぎ えのき ピーマン 塩昆布	
11 土	塩せんべい	スパゲティ	和風パスタ にらのスープ	お菓子	スパゲティ ごま油 油	ウイニー	人参 玉ねぎ もやし にら チンゲン菜 エリンギ	
14 火	バナナ	ごはん	酢豚 もやしのナムル 豆腐のみそ汁	☆キャラメル風味噌ラスク	片栗粉 油 三温糖 ごま油 米 ○食パン 三温糖	豚肉 豆腐 ハム 味噌 ○バター	玉ねぎ もやし たけのこ わかめ キャベツ きゅうり ピーマン 人参 にんにく しょうが ○バナナ	
15 水	花花せんべい	ラーメン	チキンナゲット ツナサラダ 豆乳鍋風	プリン	マヨネーズ 油 ごま油 ラーメン	チキンナゲット 豚肉 味噌 調整豆乳 ツナ	人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ きゅうり	
16 木	根昆布あられ	ごはん	ふわふわ味噌つくね 切干大根煮 せんべい汁	野菜スティック	里芋 片栗粉 三温糖 米 かやきせんべい	鶏肉 豆腐 はんぺん 味噌 うす揚げ	人参 白菜 大根 いんげん 切干大根 干しいたけ	
17 金	野菜せんべい	ごはん	肉じゃが煮 野菜の甘酢和え 果物	ビスケット	じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 米	豚肉 厚揚げ	バナナ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり いんげん	
18 土	クラッcker	スパゲッティ	なすとズッキーニの肉味噌スパゲッティ わかめのすまし汁	お菓子	スパゲティ	豆腐 豚肉 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ なす ズッキーニ わかめ にんにく しょうが	
20 月	塩せんべい	ごはん	チーズダッカルビ風 茹でウインナー 春雨スープ	☆五平餅	米 さつまいも 春雨 油 三温糖 ごま油	ウインナー 鶏肉 チーズ 豚肉 ○味噌	キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく しょうが	
21 火	ココアスティック	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 小松菜とカニカマの胡麻和え しめじとキャベツのみそ汁	カリポテ	三温糖 米	鶏肉 味噌 うす揚げ カニカマ ごま	人参 キャベツ ブロッコリー 大根 玉ねぎ しめじ しょうが 小松菜 もやし	
22 水	卵不使用ビスケット	中華丼	中華丼 南瓜の甘煮 なめこ汁	☆醤油の和風ドーナツ	三温糖 片栗粉 ごま油 米 ○ホットケーキミックス	豚肉 えび 厚揚げ 味噌 ○豆腐	南瓜 人参 玉ねぎ 白菜 なめこ 小松菜 ねぎ にんにく しょうが	
23 木	ビスコ	ごはん	鮭のフライタルタルソース きゅうりスティック 切干大根のみそ汁	☆ふかし芋	マヨネーズ	味噌 ちくわ	きゅうり 人参 切干大根 玉ねぎ	
24 金	チーズ	ごはん	おでんの盛り合わせ なすとささみの梅和え 果物	せんべい	じゃがいも しらたき 車麩 三温糖 米	カニカマ 厚揚げ ちくわ ごま ツナ 鶏肉 ○チーズ	バナナ 人参 大根 小松菜 もやし なす 梅干し	
25 土	花花せんべい	ごはん	ホイコーロー <sup>®</sup> 豆腐のすまし汁	お菓子	三温糖 ごま油 油 米	豚肉 豆腐 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン わかめ にんにく しょうが ねぎ	
27 月	塩せんべい	ごはん	魚のおろし煮 ひじきの炒め煮 かき卵汁	☆さつまいものカップケーキ	三温糖 米 こんにゃく ○ホットケーキミックス さつまいも グラニュー糖	たら 卵 豆腐 鶏肉 ちくわ うす揚げ ○卵 バター	人参 玉ねぎ いんげん えのき 大根 しょうが ひじき	
28 火	野菜スティック	ごはん	さつま芋とひじきのかき揚げ カラフル納豆和え 白菜のみそ汁	オレンジ	さつまいも 小麦粉 油 三温糖 米	ちくわ 納豆 カニカマ 味噌 チーズ 卵	人参 玉ねぎ 白菜 れんこん 小松菜 きゅうり コーン 青のり ひじき ○オレンジ	
29 水	カリポテ	ごはん	オイマヨチキン パンサンスー じやが芋のスープ	ビスケット	じゃがいも 春雨 マヨネーズ 米	卵 ベーコン 鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり	
30 木	バナナ	ごはん	厚揚げのサイコロ焼き 粉ふき芋バター醤油味 大根のみそ汁	☆アメリカンドッグ	じゃがいも 油 マヨネーズ 三温糖 米	厚揚げ 味噌 ちくわ バター	大根 人参 玉ねぎ わかめ ○バナナ	
31 金	クラッcker	ごはん	ジャージー豆腐 さつま芋のレモン煮 けんちん汁	チーズ	さつまいも 三温糖 油 ごま油 米	豚肉 豆腐 うす揚げ ○チーズ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 ごぼう にんにく しょうが レモン汁	

9日(木) 未満児組は、『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