

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 スパゲティサラダ 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	カリボテ	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	クラッカー	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	クラッカー	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	カリボテ	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 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	カリボテ	ごはん	オイマヨチキン パンサンスー じゃが芋のスープ	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	クラッカー	ごはん	ジャージャー豆腐 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