

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 土	ウエハース	ゆかりごはん	野菜炒め わかめのすまし汁	お菓子	油 米	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし エリンギ ピーマン わかめ にんにく	
4 火	卵不使用ビスケット	ごはん	チンジャオロース もやしのナムル レタススープ	☆フルーチェ	片栗粉 油 ごま油 米	豚肉 牛肉 ハム ○牛乳	もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ ねぎ たけのこ きゅうり レタス しょうが ○みかん缶 パイン缶 バナナ	
5 水	ビスコ	ごはん	白身フライ さつまいもとごぼうの甘辛煮 キャベツと厚揚げのみそ汁	根昆布あられ	さつまいも 油 片栗粉 三温糖 米	白身魚フライ 厚揚げ 味噌	キャベツ 人参 ごぼう 玉ねぎ	
6 木	野菜スティック	ごはん	マーボー豆腐丼 茹でブロッコリー ワンタンスープ	☆大学芋	片栗粉 三温糖 ごま油 マヨネーズ 米油 ○さつまいも ごま	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 もやし 小松菜 コーン ねぎ しょうが	
7 金	ウエハース	ごはん	ポトフ 小松菜とコーンの炒め物 バナナ	ビスケット	じゃがいも 米油	ベーコン 鶏肉	バナナ 人参 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ 大根	
8 土	塩せんべい	中華丼	中華飯 もやしのみそ汁	お菓子	三温糖 片栗粉 ごま油 米	豚肉 えび 味噌	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ しょうが わかめ にんにく もやし	
10 月	花花せんべい	ごはん	チーズ入り卵焼き マカロニサラダ じゃが芋スープ	☆さつまいももち	じゃがいも マカロニ 米 マヨネーズ ○さつまいも 三温糖	卵 ハム ウインナー チーズ 生クリーム ○バター	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり ピーマン	
11 火	チーズ	ごはん	三色そぼろ丼 南瓜甘煮 白菜のすまし汁	☆豆乳くずもち	おつゆ麩 油 米 三温糖 ○片栗粉 三温糖	鶏肉 卵 ○きな粉 豆乳	南瓜 白菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのき しょうが	
12 水	根昆布あられ	ごはん	さつまいもと鶏肉のケチャップからめ 大根とツナのサラダ 豆腐のみそ汁	せんべい	さつまいも 油 三温糖 ごま油 米	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり ピーマン えのき にんにく わかめ しょうが	
13 木	ココアスティック	ごはん	コロコロさつまいもと豚肉のかき揚げ きゅうりとしらすの甘酢和え 玉ねぎのすまし汁	オレンジ	さつまいも 小麦粉 油 三温糖 米	豚肉 豆腐 しらす干し 卵	玉ねぎ 人参 もやし れんこん みかん缶 きゅうり えのき わかめ ○オレンジ	
14 金	クラッカー	ごはん	炒り豆腐 ツナ和え めった汁	☆南瓜とレーズン のカップケーキ	じゃがいも さつまいも 油 米 ○ホットケーキミックス	豆腐 豚肉 厚揚げ 豚肉 ツナ 味噌 ○チーズ 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 きゅうり ごぼう ピーマン しょうが にんにく ○レーズン 南瓜	
15 土	花花せんべい	スペゲティ	ミートスピゲティ コーンスープ	お菓子	スペゲティ 三温糖	豚肉	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン コーン わかめ	
17 月	ビスコ	ごはん	春巻き ハムと春雨のサラダ ニラのスープ	バナナ	春雨 油 三温糖 ごま油 米	ハム 春巻き	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり にら コーン ○バナナ	
18 火	カリポテ	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き 人参しりしり 南瓜のみそ汁	チーズ	三温糖 油 米	鶏肉 卵 味噌 ○チーズ	人参 南瓜 玉ねぎ 塩昆布 しょうが にんにく マーマレード	
19 水	卵不使用ビスケット	ごはん	さばのみそ煮 青菜のお浸し風 かきたま汁	プリン	三温糖 米 ごま	さば 卵 豆腐 味噌	人参 もやし 小松菜 玉ねぎ えのき ねぎ しょうが	
20 木	塩せんべい	食パン	マカロニクリームシチュー コールスローサラダ	☆さつまいもごはん	じゃがいも ホワイトソース マカロニ マヨネーズ 食パン ○さつまいも 米	鶏肉 牛乳 ハム	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン ブロッコリー きゅうり	
21 金	バナナ	ごはん	厚揚げのチーズ焼き ピーマンとちくわのきんぴら 麩のすまし汁	牛乳かりんとう 未:せんべい	こんにゃく 三温糖 油 ごま油 米 おつゆ麩	厚揚げ チーズ 豆腐 ちくわ	ピーマン 人参 わかめ 玉ねぎ ○バナナ	
22 土	クラッカー	ごまごはん	豚肉のすき焼き風煮 わかめスープ	お菓子	車麩 三温糖 米	豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ もやし ねぎ コーン わかめ	
25 火	塩せんべい	ごはん	たらの梅みそ焼き 切干大根煮 豆腐のすまし汁	ベルギーワッフル	三温糖 米	たら 豆腐 ちくわ みそ 味噌	人参 玉ねぎ えのき いんげん 切干大根 干しいたけ わかめ 梅干し	
26 水	ウエハース	ハヤシライス	ポークカレー 野菜と福神漬の和え物	☆ごまごまクッキー	じゃがいも ルウ 油 米 ごま ○ホットケーキミックス 三温糖 練りごま	豚肉 豆乳 ○卵	玉ねぎ 人参 キャベツ 福神漬 もやし きゅうり コーン にんにく	
27 木	根昆布あられ	うどん	鶏肉の照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 かやくうどん汁	☆グラノーラおこし	うどん 三温糖 ○グラノーラ マシュマロ	鶏肉 うす揚げ かまぼこ 味噌 高野豆腐 ○バター	人参 きゅうり 玉ねぎ いんげん 干しいたけ しょうが	
28 金	クラッcker	ごはん	チキンナゲット 根菜サラダ 人参スープ	ココアスティック	マヨネーズ 米 ごま油	チキンナゲット ベーコン	人参 れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	
29 土	花花せんべい	かつおごはん	肉じゃが煮 バナナ	お菓子	じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 米	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 牛肉	玉ねぎ 人参 いんげん バナナ	

19日(水) ふたば・つくし組は、『さばのみそ煮』→『たらのみそ煮』になります。

26日(水) 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。