

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 火	塩せんべい	ごはん	高野豆腐マーボー ブロッコリーサラダ なすのみそ汁	☆ミルクぐずもち	米、ごま油、みそ	高野豆腐、豚ひき肉、牛乳、 うす揚げ、ベーコン ○牛乳、きな粉、片栗粉	ねぎ、玉ねぎ、人参、コーン、 なす、えのき、にんにく、生姜、 みかん缶、ブロッコリー
2 水	ウエハース	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりスティック じゃが芋のみそ汁	クラッカー	米、マヨネーズ、みそ、じゃが芋	鮭、厚揚げ、わかめ	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり
3 木	野菜スティック	ハヤシライス	ポークカレーシチュー 福神漬けと野菜の和え物	果物	米、油、じゃが芋、ルウ	豚肉、豆乳	人参、玉ねぎ、白菜、福神漬け、 きゅうり、にんにく ○果物
4 金	ビスコ	ごはん	炒り豆腐 ズッキーニのチーズ焼き 春雨スープ	☆肉まん	米、ごま油 ○肉まん	豆腐、豚肉、春雨、ツナ チーズ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、ズッキーニ、キャベツ
5 土	花花せんべい	ナポリタン	ナポリタン コーンスープ	お菓子	米、油、スパゲティ	ウイニー	人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし、 コーン
7 月	野菜せんべい	ごはん	ピーマンとウインナーの卵焼き スパゲティサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳かりんとう	米、スパゲティ、マヨネーズ	卵、生クリーム、ハム、豆腐、 うす揚げ、わかめ、ウインナー	人参、玉ねぎ、えのき、キャベツ、 きゅうり、ピーマン
8 火	チーズ	ごはん	そぼろ丼 南瓜の甘煮 なめこ汁	☆麩ラスク	米、油、しらたき、みそ ○バター、おつゆ麩、三温糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、豆腐、 うす揚げ ◎チーズ	きゅうり、南瓜、なめこ、青菜、 人参、玉ねぎ、生姜
9 水	ウエハース	ごはん	タンドリーチキン 春雨の中華風サラダ 人参とコーンのスープ	カリボテ	米、カレー粉、ごま油	鶏肉、ヨーグルト、春雨、ハム	きゅうり、人参、キャベツ、 もやし、玉ねぎ、コーン
10 木	卵不使用ビスケット	食パン	マカロニクリームシチュー フルーツサラダ	☆焼きそば	マカロニ、油、じゃが芋、ルウ、 ホワイトソース、マヨネーズ ○焼きそばめん	鶏肉、豆乳、ヨーグルト ○豚肉	にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、 キャベツ、パイン缶、みかん缶 ○もやし、ピーマン
11 金	ビスコ	そぼろ丼	肉じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物	せんべい	米、三温糖、油、しらたき、じゃが 芋	豚肉、牛肉、かまぼこ、厚揚げ、 わかめ、しらす	人参、いんげん、玉ねぎ、 もやし、きゅうり、みかん缶、果物
12 土	花花せんべい	ごはん	ホイコーロー わかめスープ	お菓子	赤みそ、油、米	豚肉、わかめ	生姜、長ネギ、にんにく、玉ねぎ、 人参、もやし、ピーマン
14 月	塩せんべい	ごはん	乳卵小麦不ハンバーグ 人参サラダ 春キャベツのみそ汁	☆フルーチェ	米、マヨネーズ、みそ ○三温糖	乳卵小麦不ハンバーグ ちくわ、ツナ、わかめ ○フルーチェの素、牛乳	人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ
15 火	野菜せんべい	ごはん	魚のおろし煮 カラフル納豆和え 麩と青菜のみそ汁	プリン	米、おつゆ麩、みそ	白身魚、納豆、カニカマ、 チーズ、うす揚げ、わかめ	大根、人参、コーン、生姜、 きゅうり、青菜、玉ねぎ ○果物
16 水	クラッカー	みそラーメン	春巻き 茹でブロッコリー みそスープ(ラーメン入り)	☆おにぎり	春巻き、油、マヨネーズ、 ラーメン、ごま油 ○米	豚肉	ブロッコリー、人参、もやし、 キャベツ、コーン
17 木	根昆布あられ	ごはん	チーズダッカルビ風 フライドポテト ワンタンスープ	ココアスティック	米、フライドポテト、さつま芋、 ワンタンの皮、ごま油	鶏肉、チーズ	キャベツ、人参、もやし、大根、 玉ねぎ、ピーマン
18 金	ウエハース	ごはん	厚揚げのみそマヨ炒め 野菜の甘酢和え えのきとなすのすまし汁	☆フルーツ ヨーグルト和え	米、マヨネーズ、みそ、油	厚揚げ、ちくわ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、人参、なす、 えのき、玉ねぎ
19 土	塩せんべい	中華丼	中華丼 玉ねぎともやしのスープ	お菓子	米、油	豚肉	人参、もやし、玉ねぎ、白菜、 もやし、生姜、ねぎ、にんにく
21 月	ビスコ	ごはん	焼肉風炒め もやしのナムル 豆腐のみそ汁	果物	米、みそ、ごま油	牛肉、豚肉、豆腐	アスパラ、玉ねぎ、もやし、人参、 小松菜、キャベツ、しめじ、 にんにく ○果物
22 火	花花せんべい	ごはん	ポトフ ウインナーと野菜のケチャップ炒め	☆ジャムサンド	米、食パン、油、じゃが芋	鶏肉、ウインナー	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、 かぶ、もやし、ピーマン ○ジャム
23 水	野菜スティック	ごはん	ちくわのあんからめ かぶと小松菜の炒め物 じゃが芋のスープ	せんべい	米、じゃが芋、ごま油	鶏肉、ちくわ、ベーコン	人参、玉ねぎ、かぶ、小松菜、 キャベツ、いんげん
24 木	果物	ごはん	魚のムニエルトマトソース 粉ふき芋 卵スープ	チーズ	米、じゃが芋、薄力粉	魚、卵	玉ねぎ、ピーマン、人参、 キャベツ、トマトホール缶 ◎果物
25 金	ココアスティック	ごはん	アスパラとえびのかき揚げ じゃこピーマン もやしのみそ汁	ビスケット	米、薄力粉、みそ	ウインナー、卵、しらす、ちくわ、 うす揚げ、わかめ、えび	アスパラ、人参、玉ねぎ、 ピーマン、もやし
26 土	花花せんべい	かつおふりかけ ごはん	チャプチェ コーンスープ	お菓子	米、ごま油	豚肉、春雨	人参、玉ねぎ、コーン、もやし、 ピーマン、エリンギ、にんにく
28 月	塩せんべい	肉団子ハヤシライス	肉団子のハヤシシチュー ツナサラダ 果物	☆ホットケーキ	米、じゃが芋、ルウ、マヨネーズ、 油 ○ホットケーキミックス	乳卵小不肉団子、ツナ ○牛乳、卵	人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン、 キャベツ、果物
30 水	クラッカー	ごはん	南瓜のそぼろ煮 洋風白和え キャベツとちくわのみそ汁	根昆布あられ	米、しらたき、麩、練りごま、みそ	豚ひき肉、かまぼこ、うす揚げ、 ちくわ、カッテージチーズ、 わかめ	南瓜、人参、玉ねぎ、キャベツ、 いんげん、青菜、りんご、もやし

3日(木) 未満児は、『ポークカレーシチュー』→『ポークハヤシライス』になります。
9日(水) 未満児はカレー粉を使用するため、『鶏の照り焼き』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。