

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 木	花花せんべい	ごはん	シュウマイ ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁	ココアスティック	米、じゃが芋、ごま油	シュウマイ、ベーコン、うす揚げ、わかめ	ブロッコリー、人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ
2 金	ビスコ	ゆかりごはん	かぶと型ハンバーグ ジャーマンポテト もやしのスープ	☆フルーツポンチ	米、じゃが芋	乳卵小不ハンバーグ、ウイニー ○ゼリー	もやし、人参、玉ねぎ、コーン、にら ○フルーツミックス缶、みかん缶、パイン缶、バナナ
7 水	塩せんべい	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き ナポリタン キャベツスープ	きなこあられ 未：せんべい	米、スパゲティ、ごま油	鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、生姜、マーマレード、キャベツ、人参、もやし、にんにく
8 木	卵不使用 ビスケット	ごはん	魚の梅煮 春雨とハムのサラダ 若竹汁	果物	米、春雨、じゃが芋、ごま油	魚、ハム、わかめ	キャベツ、人参、きゅうり、生姜、梅干し、竹の子、玉ねぎ
9 金	チーズ	チキン ハヤシライス	チキンカレーシチュー 福神漬けと野菜の和え物	☆フルーツ グラノーラおこし	米、じゃが芋、油、ルウ、ごま ○フルーツグラノーラ、バター、マシュマロ	鶏肉、牛乳 ◎チーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、福神漬け、にんにく
10 土	クラッカー	かつおふりかけ ごはん	チャブチェ 豆腐のすまし汁	お菓子	米、春雨、ごま油	豚肉、豆腐、わかめ	人参、ピーマン、エリンギ、玉ねぎ
12 月	カリポテ	ごはん	チンジャオロース もやしとわかめのナムル 卵スープ	☆ジャムサンド	米、ごま油 ○食パン	豚肉、牛肉、わかめ、卵	ピーマン、竹の子、人参、生姜、きゅうり、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、にんにく ○ジャム
13 火	塩せんべい	ごはん	チーズオムレツ 人参ラペ そうめんのすまし汁	プリン	米、そうめん	卵、生クリーム、チーズ ○プリン	ピーマン、人参、なす、玉ねぎ オレンジ果汁
14 水	野菜スティック	ごはん	切干大根とわかめのかき揚げ きゅうりとトマトの塩昆布和え 絹さやとうす揚げのみそ汁	果物	米、じゃが芋、薄力粉、油	ちくわ、わかめ、うす揚げ、卵	人参、玉ねぎ、もやし、かぼちゃ、トマト、塩昆布、切干大根、絹さや ○果物
15 木	根昆布あられ	ビビンバ丼	焼肉ビビンバ丼 茹でブロッコリー 麩とわかめのみそ汁	クラッカー	米、マヨネーズ、油、おつゆ麩	豚肉、牛肉、卵、わかめ	ほうれん草、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、えのき
16 金	野菜せんべい	ごはん	肉じゃがが煮 きゅうりとしらすの甘酢和え 果物	☆ラスク	米、じゃが芋 ○食パン、マヨネーズ	豚肉、牛肉、かまぼこ、厚揚げ、わかめ、しらす干し ○青のり	人参、玉ねぎ、もやし、しらたき、きゅうり、みかん缶、果物
17 土	花花せんべい	和風スパゲティ	和風スパゲティ わかめスープ	お菓子	スパゲティ、ごま油	ウイニー、わかめ	玉ねぎ、人参、しめじ、もやし、チンゲン菜
19 月	果物	ごはん	アジフライ ひじきの炒め煮 きのことうす揚げのみそ汁	野菜スティック	米、油、こんにゃく	アジフライ、白身魚フライ、ひじき、ちくわ、うす揚げ ◎果物	人参、いんげん、しめじ、玉ねぎ、キャベツ
20 火	クラッカー	みそラーメン	ちくわのあんからめ 茹でウインナー 豆乳みそスープ(ラーメン入り)	☆じゃが芋の カップケーキ	ラーメン、ごま油 ○ホットケーキミックス、じゃが芋	鶏肉、豚肉、ちくわ、ウインナー、豆乳 ○牛乳、卵、ソーセージ	人参、玉ねぎ、いんげん、もやし、コーン、ニラ
21 水	ビスコ	ごはん	チキン南蛮タルタルソース きゅうりスティック なめこ汁	チーズ	米、マヨネーズ、油	鶏肉、牛乳、卵、豆腐 ○チーズ	人参、小松菜、玉ねぎ、パセリ、きゅうり、なめこ、生姜、にんにく
22 木	塩せんべい	ごはん	豚肉のチーズ焼き 豆苗ともやしの梅和え めった汁	☆ココアプリン	米、じゃが芋	豚肉、チーズ、カニカマ、豆腐、うす揚げ、ちくわ ○牛乳、ココアプリンの素、ホイップクリーム	豆苗、もやし、きゅうり、梅干し、生姜、ごぼう、人参
23 金	ウエハース	ごまごはん	じゃが芋と野菜の炊き合わせ 青菜のお浸し風 キャベツとわかめのみそ汁	果物	米、じゃが芋	さつまあげ、厚揚げ、わかめ	青菜、切干大根、もやし、キャベツ ○果物
24 土	塩せんべい	豚丼	豚丼 コーンともやしのスープ	お菓子	米、ごま油	豚肉	玉ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく、コーン、もやし、人参
26 月	花花せんべい	ごはん	ズッキーニチャンプル ブロッコリーのおかか和え じゃが芋とささみのスープ	☆アメリカンドック	米、じゃが芋、ごま油 ○アメリカンドック	豚肉、ツナ、豆腐、卵、かつお節	人参、ズッキーニ、生姜、にんにく、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ
27 火	野菜スティック	食パン	アスパラのマカロニクリームシチュー フルーツサラダ	☆焼きおにぎり	食パン、マカロニ、じゃが芋、ホワイトソース、ルウ、マヨネーズ	鶏肉、牛乳、ヨーグルト	アスパラガス、玉ねぎ、コーン、人参、にんにく、パイン缶、みかん缶、りんご
28 水	クラッカー	そばろ丼	三色そばろ丼 玉ねぎとさつま揚げのみそ汁 果物	根昆布あられ	米	さつま揚げ、卵、鶏肉	玉ねぎ、果物、きゅうり、生姜 人参
29 木	野菜せんべい	ごはん	魚のみそ焼き さつま芋のレモン煮 春雨スープ	☆ミルクくずもち	米、春雨、油、さつま芋、三温糖	魚 ○牛乳、きな粉	玉ねぎ、人参、レモン汁、もやし、キャベツ、ニラ
30 金	チーズ	ごはん	カレー炒り豆腐 粉ふき芋ごま味噌味 切干大根とちくわのみそ汁	ビスケット	米、じゃが芋、練りごま、カレー粉	豚肉、豆腐、ちくわ、わかめ ◎チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根
31 土	ウエハース	ゆかりごはん	野菜炒め コーンスープ	お菓子	米、油	豚肉	人参、ピーマン、もやし、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、エリンギ、コーン

9日(金) 未満児組は、『チキンカレーシチュー』→『チキンハヤシライス』になります。  
19日(木) 未満児組は、『アジフライ』→『白身魚のフライ』になります。  
21日(水) 未満児組は、カレー粉を使用するため『鶏の照り焼き』になります。  
27日(火) 幼児組のみ『フルーツサラダ』にりんご(スライス)を使用します。  
30日(金) 未満児組は、カレー粉を使用するため『炒り豆腐』になります。