

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	
2月	クラッカー	ごはん	ツナの卵焼き キャベツとしらすの和え物 玉ねぎのすまし汁	牛乳かりんとう	米 三温糖	卵 うす揚げ しらす干し ツナ 青のり	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ えのき	
3火	ビスコ	ごはん	チーズタッカルビ風 ブロッコリーサラダ レタススープ	☆バナナパンケーキ	米 油 さつま芋 ○ホットケーキミックス ヨーグルト バター	鶏肉 チーズ かつお節	キャベツ 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー コーン レタス ○バナナ	
4水	塩せんべい	ごはん	イカメンチ ごぼうサラダ 青菜の味噌汁	ビスケット	米 油 ごま マヨネーズ ごま油	イカメンチ ちくわ うす揚げ 味噌	ごぼう 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ	
5木	ウエハース	食パン	チキンクリームシチュー イタリアンサラダ	☆わかめおにぎり	食パン じゃが芋 ルウ ホワイトソース 油 ○米	鶏肉 牛乳 ハム チーズ ○わかめ	人参 玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり	
6金	卵不使用 ビスケット	タコライス	タコライス フライドポテト もやしスープ	せんべい	米 三温糖 フライドポテト	牛肉 豚肉 チーズ	レタス にんにく 人参 もやし 玉ねぎ コーン にら	
7土	花花せんべい	味噌丼	ひき肉の味噌丼 豆腐の味噌汁	お菓子	米 三温糖	豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 干ししいたけ ねぎ	
9月	カリポテ	ゆかりごはん	ひじき入り肉じゃが キャベツとハムの炒め物 果物	☆あんバター トースト 未:ジャムサンド	米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 油 ○食パン バター 三温糖	豚肉 厚揚げ ひじき ハム ○小豆	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 赤・黄パプリカ 果物	
10火	根昆布あられ	ごはん	ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 まいたけのすまし汁	クラッカー	米 小麦粉 油 三温糖	ちくわ 魚肉ソーセージ チーズ 青のり 卵 しらす干し わかめ	きゅうり 人参 もやし まいたけ 玉ねぎ 小松菜	
11水	バナナ	ごはん	魚のトマトソースがけ キャベツとささみのサラダ ニラのスープ	せんべい	米 片栗粉 三温糖 油 マヨネーズ	鮭 鶏肉	玉ねぎ ピーマン キャベツ にら コーン ○果物	
12木	チーズ	ごはん	ワインナーとズッキーニのかき揚げ 切干大根の梅マヨ和え チンゲン菜のすまし汁	野菜スティック	米 小麦粉 卵 油 マヨネーズ	ワインナー ツナ ○チーズ	人参 ズッキーニ 玉ねぎ コーン 切干大根 きゅうり 梅干し チンゲン菜 えのき	
13金	野菜せんべい	ポーク ハヤシライス	ポークカレー 福音漬けと野菜の和え物	☆あじさいゼリー	米 じゃが芋 油 ルウ ごま	豚肉 牛乳 ○ゼリーの素	人参 玉ねぎ コーン 福神漬け キャベツ もやし きゅうり ○ぶどうジュース パイン缶 マスカットジュース	
14土	クラッcker	ミートスパゲティ	ミートスパゲティ コーンスープ	お菓子	スパゲティ 三温糖	豚肉 わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン もやし	
16月	野菜スティック	ごはん	高野豆腐マーボー豆腐 ナムル ワンタンスープ	☆じゃがもち	米 味噌 片栗粉 ごま油 油 ワンタンの皮 ○じゃが芋 片栗粉 バター	高野豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	人参 玉ねぎ ねぎ にら 生姜 にんにく もやし きゅうり	
17火	花花せんべい	いなりうどん	鶏の照り焼き 春雨の中華サラダ いなりうどん	プリン	うどん 三温糖 春雨 ごま油	鶏肉 ハム うす揚げ かまぼこ	きゅうり 人参 キャベツ ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ	
18水	卵不使用 ビスケット	ごはん	白身魚のエスカベージュ コールスローサラダ じゃがいものスープ	果物	米 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	白身魚 ベーコン	玉ねぎ トマト 赤・黄パプリカ パセリ粉 人参 きゅうり キャベツ コーン ○果物	
19木	塩せんべい	ごはん	厚揚げのチーズ焼き 小松菜とベーコンの炒め物 豚汁	☆シュガーラスク	米 三温糖 ○食パン グラニュー糖 バター	厚揚げ チーズ ベーコン 豚肉	小松菜 コーン 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	
20金	ビスコ	ごはん	春巻き スパゲティサラダ ほうれん草の味噌汁	チーズ	米 油 スパゲティ マヨネーズ	春巻き ハム 豆腐 味噌 ○チーズ	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	
21土	ウエハース	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 わかめスープ	お菓子	米 お麩 三温糖	豚肉 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ ねぎ もやし コーン	
23月	クラッcker	ごはん	チンゲン菜のポン酢炒め 茹でワインナー なめこの味噌汁	☆お好み焼き	米 三温糖 油 ○お好み焼き粉 マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ ウインナー 豆腐 味噌 ○鶏肉 かつお節 青のり	にんにく 人参 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 たけのこ水煮 ○キャベツ	
24火	チーズ	ごはん	鶏肉のから揚げ きゅうりとハムのサラダ えのきのすまし汁	ココアスティック	米 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	鶏肉 ハム 豆腐 ○チーズ	にんにく 生姜 きゅうり 人参 キャベツ えのき	
25水	花花せんべい	ごはん	乳・卵不使用豆腐ハンバーグ 切り干し大根のケチャップ煮 ズッキーニのスープ	カリポテ	米 三温糖	乳・卵不使用豆腐ハンバーグ 豚肉 味噌	切り干し大根 人参 玉ねぎ ピーマン ズッキーニ	
26木	カリポテ	そぼろ二色丼	そぼろ二色丼 南瓜甘煮 キャベツの味噌汁	☆野菜ポッキー	米 油 三温糖 ○小麦粉 片栗粉 油	鶏肉 卵 うす揚げ 豆腐 味噌 ○牛乳 粉チーズ	生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 ○人参 パセリ粉	
27金	野菜スティック	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 太きゅうりの味噌汁	根昆布あられ	米 油 三温糖 こんにゃく	豚肉 ひじき うす揚げ ちくわ	生姜 人参 いんげん 玉ねぎ 太きゅうり	
28土	塩せんべい	中華丼	中華丼 おつゆ麩の味噌汁	お菓子	米 三温糖 ごま油 お麩	豚肉 わかめ	人参 玉ねぎ 白菜 もやし 干ししいたけ	
30月	ウエハース	ごはん	白身魚のフライ 納豆和え 玉ねぎのスープ	☆フルーチェ	米 油 三温糖 じゃが芋 ○フルーチェの素	白身魚フライ 納豆 チーズ ちくわ かつお節 わかめ ○牛乳	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ○フルーツミックス缶 みかん缶 パイン缶 バナナ	

13日(金) 未満児は、『ポークカレー』→『ポークハヤシライス』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。