

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 金	クラッカー	ごはん	チンジャオロース キャベツと麩のさっぱり和え もやしのスープ	せんべい	三温糖 車麩 片栗粉 油 米	豚肉 牛肉 ごま	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ 生姜 やし コーン
2 土	塩せんべい	豚丼	豚丼 豆腐のすまし汁	お菓子	片栗粉 三温糖 ごま油 米	豚肉 豆腐	玉ねぎ ビーマン 人参 わかめ 生姜 にんにく
4 月	チーズ	ラーメン	シュウマイ レタスと桜エビのナムル 味噌スープ(ラーメン入り)	すいか	ラーメン 三温糖 ごま油	シュウマイ 干しエビ 豚肉 ごま ◎チーズ	もやし 人参 玉ねぎ レタス わかめ チンゲン菜 コーン ○すいか
5 火	ウエハース	ゆかりごはん	チンゲン菜と厚揚げのボン酢風炒め 茹でブロッコリー 玉ねぎのすまし汁	ビスケット	マヨネーズ 三温糖 油 米	厚揚げ 鶏肉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー チンゲン菜 たけのこ えのき 小松菜 にんにく
6 水	クラッカー	ごはん	豆苗ともやしの豚しゃぶ カラフル納豆和え 厚揚げのみそ汁	☆南瓜とチーズ のカップケーキ	練りごま 三温糖 ごま油 米 ○ホットケーキミックス	豚肉 厚揚げ 納豆 味噌 チーズ カニカマ ○卵	もやし 人参 豆苗 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ○南瓜 レーズン
7 木	花花せんべい	タコライス	タコライス ツナサラダ ズッキーニのスープ	クラッカー	マヨネーズ 油 三温糖 米	豚肉 牛肉 チーズ ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 レタス もやし ズッキーニ きゅうり にんにく
8 金	根昆布あられ	ごはん	魚のみそマヨ焼き オクラときゅうりの和え物 なすのすまし汁	☆オレンジ フレンチトースト	そうめん マヨネーズ 米 ○食パン 三温糖	魚 みそ 味噌 厚揚げ ○卵	トマト 人参 もやし きゅうり なす 玉ねぎ オクラ コーン わかめ 生姜
9 土	花花せんべい	マーボー豆腐丼	マーボー豆腐丼 わかめスープ	お菓子	片栗粉 三温糖 ごま油 米	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 もやし コーン ねぎ わかめ 生姜
12 火	塩せんべい	食パン	えびとマカロニのグラタン フルーツサラダ レタスのスープ	☆わかめおにぎり	米 マカロニ マヨネーズ 油 食パン	牛乳 チーズ えび ヨーグルト	玉ねぎ レタス みかん缶 パイン キャベツ もやし アスパラ 人参 りんご コーン
13 水	ビスコ	肉団子 ハヤシライス	肉団子ハヤシチュー コールスローサラダ 果物	ココアスティック	じゃがいも ハヤシルウ 油 三温糖 米	豆乳 ハム	バナナ キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく
14 木	お菓子		お弁当	お菓子			
15 金	お菓子		お弁当	お菓子			
16 土	お菓子		お弁当	お菓子			
18 月	野菜せんべい	ごはん	チキンナゲット 洋風白和え かき卵汁	☆フルーツゼリー	練りごま 油 三温糖 米	チキンナゲット 卵 豆腐 うす揚げ チーズ	小松菜 玉ねぎ もやし 人参 しめじ りんご ○みかん缶 パイン缶
19 火	クラッカー	ごはん	白身魚のエスカベージュ ジャーマンポテト ニラとコーンのスープ	☆麩ラスク	じゃがいも 片栗粉 三温糖 油 米 ○おつゆ麩 グラニュー糖	魚 ウインナー ○パター	玉ねぎ トマト もやし 人参 にら コーン
20 水	根昆布あられ	ビビンバ丼	焼肉ビビンバ丼 きゅうりスティック オクラのみそ汁	果物	じゃがいも マヨネーズ 三温糖 油 ごま油 米	豚肉 卵 牛肉 厚揚げ 味噌 ごま	もやし ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ オクラ にんにく ○果物
21 木	野菜スティック	ごはん	スペイン風オムレツ 水菜ともやしの梅みそ和え 春雨スープ	プリン	春雨 三温糖 ごま油 米	卵 チーズ ウインナー 生クリーム みそ	水菜 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 赤パプリカ ビーマン 梅干し
22 金	ビスコ	ウイニー ハヤシライス	ウイニーカレー 野菜と福神漬けの和え物	幼:ミニフィッシュ 未:せんべい	じゃがいも ルウ 油 米	牛乳 ごま ウイニー	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 福神漬 赤パプリカ パプリカ ズッキーニ にんにく
23 土	ウエハース	中華飯	中華飯 わかめスープ	お菓子	三温糖 片栗粉 ごま油 米	豚肉 えび	白菜 人参 玉ねぎ もやし コーン ねぎ 生姜 わかめ にんにく
25 月	ココアスティック	ごはん	のり塩チキン 小松菜とコーンの炒め物 豆腐のみそ汁	☆パンブディング	小麦粉 米 ○食パン 三温糖	鶏肉 豆腐 ベーコン 味噌 ○卵	こまつな 人参 玉ねぎ えのき コーン わかめ 青のり
26 火	卵不使用ビスケット	ごはん	魚のマリネ 南瓜の甘煮 人参スープ	フローズン ヨーグルト	片栗粉 三温糖 油 ごま油 米	魚	人参 レタス 玉ねぎ キャベツ ビーマン にら コーン 南瓜
27 水	塩せんべい	ごはん	じゃが芋そぼろ煮 きゅうりとわかめ酢の物 バナナ	チーズ	じゃがいも しらたき 三温糖 油 米	豚肉 厚揚げ ○チーズ	バナナ 玉ねぎ もやし 人参 みかん缶 きゅうり いんげん わかめ
28 木	カリボテ	ごはん	豚テキ 茄子のそうめん煮 キャベツのみそ汁	☆ビスケットサンド	そうめん 三温糖 油 ごま油 米	豚肉 味噌 ○生クリーム	玉ねぎ なす トマト キャベツ 人参 もやし きゅうり にら
29 金	バナナ	ごはん	切干大根のかき揚げ オクラとトマトのツナ和え えのきとわかめのすまし汁	お菓子	小麦粉 油 三温糖 おつゆ麩 ごま油 米	ウインナー ツナ 卵	玉ねぎ トマト 切干大根 きゅうり オクラ ビーマン えのき わかめ 人参 コーン 塩昆布 ◎バナナ
30 土	クラッカー	スパゲティ	和風パスタ コーンともやしのスープ	お菓子	スパゲティ ごま油 油	ウイニー	玉ねぎ 人参 もやし エリンギ チンゲン菜 コーン

22日(金) 未満児組は、『ウイニーカレー』→『ウイニーハヤシライス』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