

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 水	花花せんべい	ごはん	鮭のムニエルマトソースかけ キャベツのカレーポシェ わかめスープ	☆ラスク	米 薄力粉 油 三温糖 ○食パン マヨネーズ	鮭 わかめ ハム ○青のり	コーン トマトホール缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし
2 木	クラッカー	ごはん	ジャージャー豆腐 人参ラペ かきたま汁	根昆布あられ	米 油 三温糖	木綿豆腐 豚肉 卵 ツナ	人参 玉ねぎ しょうが チンゲン菜 白菜 しめじ オレンジジュース ねぎ
3 金	チーズ	食パン	春野菜のクリームシチュー フルーツサラダ	☆わかめおにぎり	食パン ホワイトソース ルウ マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 ヨーグルト ◎チーズ	アスパラガス キャベツ 人参 カリフラワー コーン 玉ねぎ パイン缶 りんご みかん缶
4 土	塩せんべい	ナポリタン	ナポリタン 人参とコーンのスープ	お菓子	スパゲティ 油 ごま油	ウイニー わかめ	玉ねぎ にんにく 人参 コーン
6 月	カリポテ	ごはん	魚のフライ オーロラソース キャベツのさわやかサラダ じゃがいもと揚げのみそ汁	揚げせんべい	米 マヨネーズ じゃがいも 油	白身魚フライ ハム 厚揚げ みそ	キャベツ 人参 コーン レモン汁 玉ねぎ
7 火	ウエハース	かやくうどん	照りマヨチキン ブロッコリーとハムのごま和え かやくうどん汁	☆ジャムサンド	うどん マヨネーズ 油 三温糖 ごま ○食パン	鶏肉 ハム かまぼこ うす揚げ	ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ ○ジャム
8 水	野菜せんべい	ごはん	肉じゃが煮 きゅうりとわかめの和え物 果物	クラッカー	米 じゃがいも 油 三温糖	豚肉 牛肉 わかめ こんにやく かまぼこ 厚揚げ しらす	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり もやし みかん缶 パナナ
9 木	卵不使用ビスケット	ごはん	ウインナーと野菜のケチャップ炒め スパゲティサラダ もやしとコーンのスープ	チーズ	米 スパゲティ ごま油 三温糖 マヨネーズ	ウインナー ハム ○チーズ	ピーマン もやし 人参 きゅうり キャベツ なら 玉ねぎ コーン 白菜
10 金	塩せんべい	かつおふりかけごはん	厚揚げのミートソース焼き ジャーマンポテト 麩となすのすまし汁	バナナ	米 油 おつゆ麩 じゃがいも	厚揚げ ウインナー ちくわ 豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ なす パセリ ○バナナ
11 土	クラッカー	ゆかりごはん	チャブチェ ワカメと玉ねぎのスープ	お菓子	米 春雨 ごま油 三温糖	豚肉 わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン エリンギ もやし
13 月	野菜スティック	ごはん	チンジャオロース 切干大根ともやしのナムル風 レタスのスープ	☆ミルクくずもち	米 ごま油 油 三温糖	豚肉 牛肉 ○牛乳 きな粉	切干大根 もやし 小松菜 ねぎ しょうが にんにく ピーマン 人参 レタス 竹の子 レタス 玉ねぎ
14 火	ビスコ	タコライス	タコライス きゅうりスティック 玉ねぎとにらのスープ	カリポテ	米 油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 牛肉 チーズ	レタス きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 なら
15 水	花花せんべい	ごはん	アスパラとウインナーのかき揚げ かぶと小松菜のゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	プリン	米 じゃがいも 薄力粉 油	ウインナー 卵 カニカマ 豆腐 わかめ みそ	アスパラガス 人参 玉ねぎ かぶ 小松菜 えのき キャベツ
16 木	バナナ	ごはん	ハムとピーマンの卵焼き フライドポテト キャベツのスープ	ベルギーワッフル	米 フライドポテト 油	卵 ハム	ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ
17 金	チーズ	ごはん	春野菜とがんもの煮物 じゃこピーマン 麩とえのきのみそ汁	ミレービスケット	米 おつゆ麩 じゃがいも 三温糖	がんもどき 塩昆布 みそ しらす	人参 絹さや 玉ねぎ ピーマン えのき 青菜
18 土	花花せんべい	かつおふりかけごはん	ホイコーロー 豆腐のすまし汁	お菓子	米 ごま油 油	豆腐 豚肉 わかめ	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく
20 月	ウエハース	ごはん	魚のスパイス パン粉焼き コールスローサラダ マカロニスープ	オレンジ	米 油 パン粉 マヨネーズ マカロニ	魚 鶏肉 ハム	人参 キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ オレンジ
21 火	クラッカー	ポークハヤシライス	ポークカレーシチュー 福神漬けと野菜の和え物	☆フルーチェ	米 じゃがいも ルウ ごま	豚肉 豆乳 ○フルーチェの素 牛乳	人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく ○パイン缶 みかん缶
22 水	根昆布あられ	ごはん	ズッキーニチャンプル 茹でウインナー 南瓜とうすあげのみそ汁	☆肉まん	米 三温糖	豚肉 豆腐 卵 うす揚げ わかめ みそ ウインナー ○肉まん	人参 玉ねぎ もやし 南瓜 ズッキーニ
23 木	卵不使用ビスケット	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 切干大根のみそ汁	お米リング	米 三温糖 こんにやく	豚肉 ひじき ちくわ うす揚げ 豆腐 みそ	いんげん 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 切干大根
24 金	バナナ	ごはん	ちくわのあんからめ 竹の子の煮物 キャベツとえのきのみそ汁	源氏パイ	米	ちくわ 鶏肉 みそ 厚揚げ 昆布	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 竹の子 キャベツ えのき
25 土	野菜スティック	ゆかりごはん	ポトフ 果物	お菓子	米 じゃがいも 三温糖	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ ブロッコリー パナナ
27 月	クラッカー	ごはん	高野豆腐マーボー 三色ナムル ビーフンスープ	☆アメリカンドック	米 ビーフン ごま油 三温糖	高野豆腐 豚肉 赤みそ ○アメリカンドック	ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 なら
28 火	塩せんべい	そばろ井	そばろ三色井 茹でブロッコリー ふかしのすまし汁	☆フルーツゼリー	米 マヨネーズ	鶏肉 ふかし わかめ 卵	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しょうが きゅうり ○みかん缶 パイン缶
30 木	カリポテ	ハヤシライス	肉団子ハヤシシチュー 春雨とハムのサラダ	☆じゃが芋の カップケーキ	米 じゃがいも ルウ 春雨 ○ホットケーキミックス	乳卵不肉団子 ハム 豆乳 ○卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ コーン アスパラガス 人参 キャベツ きゅうり

1日(水) 未満児組は、『キャベツのカレーポシェ』→『キャベツの炒め物』になります。  
 20日(月) 未満児組は、『魚のスパイスパン粉焼き』→『魚のパン粉焼き』になります。  
 22日(水) 未満児組は、『ポークカレー』→『ポークハヤシライス』になります。  
 24日(金) 未満児組は『竹の子の煮物』→『南瓜煮』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。