

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月	塩せんべい	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き 人参のきんぴら わかめとじゃが芋のスープ	牛乳かりんとう	米 じゃが芋 こんにやく サラダ油 三温糖 ごま油	鶏肉 わかめ	人参 玉ねぎ いんげん にんにく しょうが マーメレードジャム
2火	根昆布あられ	ごはん	白身魚のエスカベージュ ツナサラダ コーンと人参のスープ	☆オレンジクリーム チーズサンド	米 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ ごま油 三温糖 ○食パン	たら ツナ ○クリームチーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし トマト きゅうり コーン レモン果汁 ○マーメレードジャム
3水	クラッカー	いなりうどん	肉団子の甘酢あんかけ ひじきの炒め煮 いなりうどん汁	☆あじさいゼリー	うどん こんにやく 三温糖 片栗粉	乳・卵不使用肉団子 ちくわ うす揚げ ひじき	玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン しめじ ○ぶどうジュース パイン缶
4木	ウエハース	ごはん	イカメンチ ごぼうとひじきのカミカミサラダ 青菜とうす揚げのみそ汁	揚げせんべい	米 サラダ油 マヨネーズ おつゆ麩	うす揚げ ひじき ベーコン みそ	ごぼう 人参 小松菜 玉ねぎ きゅうり コーン
5金	チーズ	ごはん	春巻き トマトとツナの冷製パスタ キャベツスープ	バナナ	米 スパゲティ サラダ油 ごま油	春巻き 豚肉 ツナ ◎チーズ	トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし コーン ○バナナ
6土	塩せんべい	和風パスタ	和風パスタ わかめスープ	お菓子	スパゲティ ごま油	ウイニー わかめ	人参 玉ねぎ もやし コーン エリンギ チンゲン菜
8月	卵不使用ビスケット	ごはん	厚揚げのみそマヨサイコロ焼き 切干大根とカニカマのごま和え 豆腐のすまし汁	☆ツナマヨ コーンパン	米 マヨネーズ 三温糖 ○ホットケーキミックス 牛乳 マヨネーズ	厚揚げ 絹ごし豆腐 カニカマ みそ ○卵 ツナ	玉ねぎ もやし 人参 きゅうり しめじ 切干大根 ○コーン
9火	カリポテ	ごはん	豚肉のハワイアンソテー ジャーマンポテト えのきと玉ねぎのみそ汁	クラッカー	米 三温糖 サラダ油 じゃが芋	豚肉 ウインナー ちくわ みそ	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン えのき パイン缶
10水	ビスコ	ごはん	チキンナゲット カレー炒り豆腐 じゃが芋とちくわのみそ汁	オレンジ	米 三温糖 サラダ油 じゃが芋	チキンナゲット 豚肉 木綿豆腐 ちくわ みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ○オレンジ
11木	花花せんべい	食パン	えびとマカロニのグラタン 茹でブロッコリー レタスのスープ	☆わかめおにぎり	食パン マカロニ ホワイトソース マヨネーズ サラダ油 ○米	鶏肉 えび 調整豆乳 チーズ ○わかめ	玉ねぎ レタス ブロッコリー 人参 もやし コーン
12金	根昆布あられ	ごはん	鶏肉の照り焼き なすのそうめん煮 ふかしのすまし汁	☆ラスク	米 そうめん 三温糖 ○食パン マヨネーズ	鶏肉 ふかし わかめ ○青のり	人参 玉ねぎ しょうが なす
13土	野菜スティック	マーボー丼	マーボー丼 麩とわかめのすまし汁	お菓子	米 片栗粉 三温糖 ごま油 おつゆ麩	豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ わかめ	玉ねぎ 人参 たら ねぎ しょうが
15月	ウエハース	ごはん	魚のみそ焼き カラフル納豆和え かきたま汁	☆フルーツ ヨーグルト和え	米 三温糖	鮭 ひきわり納豆 ちくわ チーズ 白みそ 卵 うす揚げ ○ヨーグルト	人参 玉ねぎ もやし きゅうり えのき コーン 切干大根 ○みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ
16火	クラッカー	タコライス	タコライス きゅうりスティック じゃが芋のスープ	プリン	米 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ サラダ油	豚肉 牛肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ きゅうり レタス キャベツ にんにく
17水	野菜せんべい	ごはん	切干大根と野菜のかき揚げ もやしとわかめの酢の物 えのきとうす揚げの味噌汁	☆ビスケットサンド	米 薄力粉 サラダ油 三温糖	ちくわ うす揚げ 卵 しらす わかめ みそ ○生クリーム	もやし 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 えのき みかん缶
18木	バナナ	ゆかりごはん	干しエビとねぎの卵焼き ウインナーのケチャップからめ 豚汁	ココアスティック	米 じゃが芋 サラダ油 ごま 三温糖	卵 干しエビ 青のり ウインナー 豚肉 焼き豆腐 うす揚げ みそ	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ◎バナナ
19金	ビスコ	ごはん	オイマヨチキン マセドアンサラダ コーンとニラのスープ	せんべい	米 マヨネーズ	鶏肉 ウインナー チーズ	コーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 たら パイン缶 りんご
20土	塩せんべい	冷やしサラダうどん	冷やしサラダうどん バナナ	お菓子	うどん マヨドレ	ウイニー	きゅうり トマト レタス バナナ
22月	根昆布あられ	ハヤシライス	ポークカレーシチュー 福神漬と野菜の和え物	☆麩ラスク	米 じゃが芋 サラダ油 ごま カレールウ ○おつゆ麩 グラニュー糖	豚肉 調整豆乳 ○バター	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン にんにく 福神漬
23火	ウエハース	ごはん	魚のチーズパン粉焼き こふき芋ごま味噌風 もやしスープ	オレンジ	米 パン粉 じゃが芋 ごま 三温糖 サラダ油	鮭 粉チーズ 豚肉 バター みそ	玉ねぎ もやし 人参 たら ○オレンジ
24水	ビスコ	きな粉ごはん	ポトフ 野菜の甘酢和え バナナ	☆焼きうどん	米 じゃが芋 三温糖 ごま油 ○うどん サラダ油	鶏肉 ハム きな粉 ○豚肉 青のり	キャベツ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ きゅうり かぶ ブロッコリー バナナ ○キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ
25木	野菜スティック	ピビンバ丼	ピビンバ丼 フライドポテト なめこ汁	チーズ	米 三温糖 ごま サラダ油 ごま油 フライドポテト	豚肉 牛肉 卵 絹ごし豆腐 みそ ○チーズ	もやし キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ にんにく なめこ
26金	カリポテ	ごはん	なすと豚肉のオイスターソース炒め ズッキーニのラタトゥイユ マカロニスープ	ミレービスケット	米 サラダ油 マカロニ	豚肉 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ もやし なす しめじ キャベツ 赤、黄パプリカ トマト缶 ズッキーニ にんにく しょうが
27土	塩せんべい	ゆかりごはん	ホイコーロー 豆腐のすまし汁	お菓子	米 サラダ油 三温糖 ごま油	豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ねぎ にんにく しょうが
29月	ウエハース	ごはん	南瓜のそぼろ煮 もやしと豆苗の和え物 太きゅうりのすまし汁	☆アメリカンドック	米 片栗粉 三温糖 車麩 ○サラダ油	鶏肉 ハム かまぼこ うす揚げ	南瓜 玉ねぎ 太きゅうり 人参 もやし きゅうり 豆苗 いんげん しょうが
30火	チーズ	ごはん	酢豚 小松菜と人参のナムル なすのみそ汁	野菜スティック	米 片栗粉 三温糖 サラダ油 ごま ごま油	豚肉 厚揚げ ハム ツナ みそ ◎チーズ	人参 玉ねぎ もやし なす 小松菜 たけのこ ピーマン しょうが

9日(火) 未満児は、『カレー炒り豆腐』→『炒り豆腐』になります。
22日(月) 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。