

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 火	花花せんべい	ごはん	チーズ入り卵焼き 切干大根のサラダ 玉ねぎとお麩のすまし汁	野菜スティック お菓子	米 三温糖 おつゆ麩 ごま油	卵 ウインナー ツナ チーズ 生クリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ピーマン えのき 切干大根
2 水	チーズ	ごはん	魚の照り焼き 豆苗ともやしの和え物 なめこ汁	☆おからドーナツ	米 三温糖 ○ホットケーキミックス ごま サラダ油	鮭 厚揚げ 味噌 ◎チーズ ○おから 調整豆乳	もやし 玉ねぎ 人参 豆苗 なめこ 小松菜
3 木	カリポテ	ポークチャップ丼	ポークチャップ丼 きゅうりとわかめの酢の物 マカロニスープ	クラッカー お菓子	米 マカロニ 三温糖 サラダ油	豚肉 わかめ カニカマ	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン キャベツ
4 金	卵不使用ビスケット	ごはん	炒り豆腐 南瓜甘煮 まいたけのすまし汁	オレンジ お菓子	米 三温糖 サラダ油	豚肉 木綿豆腐	南瓜 玉ねぎ 人参 まいたけ 小松菜 ピーマン にんにく しょうが ○オレンジ
5 土	塩せんべい	ごはん	ポトフ バナナ	お菓子	米 ジャガ芋	ウイニー	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 大根 バナナ
7 月	塩せんべい	ごはん	鶏肉の南部焼き 青菜のお浸し 切干大根のみそ汁	牛乳かりんとう お菓子	米 三温糖 ごま	鶏肉 わかめ みそ	人参 玉ねぎ もやし 切干大根 小松菜 しょうが
8 火	ビスコ	ごはん	ごぼうのかき揚げ ツナ和え ニラとコーンのスープ	☆シュガーラスク	米 薄力粉 さつま芋 サラダ油 三温糖 ○食パン グラニュー糖	卵 ウインナー ツナ ○バター	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ きゅうり コーン にら ごぼう
9 水	根昆布あられ	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き フライドポテト チンゲン菜のすまし汁	チーズ お菓子	米 フライドポテト 三温糖	鮭 白みそ みそ ○チーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ チンゲン菜 しょうが
10 木	クラッカー	ごはん	厚揚げと青菜のオイスター炒め 野菜の甘酢和え なすと麩のみそ汁	☆フルーツゼリー	米 三温糖 おつゆ麩 サラダ油	厚揚げ 豚肉 ちくわ みそ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし なす きゅうり チンゲン菜 しょうが にんにく ○フルーツミックス缶 みかん缶 パイン缶
11 金	バナナ	きのこ ハヤシライス	きのこカレー 野菜と福神漬けの和え物	せんべい	米 ジャガ芋 カレールウ ごま サラダ油	豚肉 調整豆乳	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり しめじ エリンギ にんにく 福神漬 ◎バナナ
12 土	花花せんべい	ごはん	野菜炒め わかめスープ	お菓子	米 サラダ油	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ コーン ピーマン エリンギ にんにく
14 月	野菜せんべい	ごはん	高野豆腐と野菜の炊き合わせ キャベツとちくわのサラダ 麩とえのきのみそ汁	☆パイナップル ケーキ	米 おつゆ麩 ごま 三温糖 ○ホットケーキミックス 三温糖	鶏肉 ちくわ 高野豆腐 わかめ みそ ○ヨーグルト バター	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり えのき いんげん 干しいたけ ○パイン缶
15 火	ウエハース	ごはん	鶏のから揚げ スパゲティサラダ かきたま汁	バナナ お菓子	米 マヨドレ 片栗粉 サラダ油	鶏肉 絹ごし豆腐 卵 ウイニー	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ えのき にんにく しょうが ○バナナ
16 水	野菜スティック	ガパオライス	ガパオライス そうめん南瓜の中華サラダ キャベツスープ	プリン	米 三温糖 片栗粉 ごま油 サラダ油	鶏肉	そうめん南瓜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にら にんにく
17 木	塩せんべい	食パン	ブロッコリーと鶏肉のグラタン 春雨とハムのサラダ レタススープ	☆わかめ おにぎり	食パン 春雨 マカロニ 三温糖 パン粉 サラダ油 ごま油 ホワイトソース ○米	鶏肉 調整豆乳 チーズ ハム	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 コーン ブロッコリー キャベツ
18 金	カリポテ	ごはん	ズッキーニチャンプル 茹でウインナー キャベツのみそ汁	ミレービスケット	米 三温糖	豚肉 ウインナー 木綿豆腐 卵 みそ	玉ねぎ 人参 ズッキーニ もやし にんにく キャベツ
19 土	クラッカー	スパゲティ	和風スパゲティ コーンスープ	お菓子	スパゲティ ごま油	ウイニー	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 エリンギ コーン
24 木	根昆布あられ	ごはん	魚のみそ焼き ひじき煮 えのきのすまし汁	☆おはぎ 未:ジャムサンド	米 こんにゃく 三温糖 ○米 もち米 三温糖 食パン	鮭 絹ごし豆腐 ちくわ 白みそ みそ ひじき ○小豆 きな粉	人参 えのき いんげん ○いちごジャム
25 金	ビスコ	ごはん	乳卵不使用うさぎハンバーグ ブロッコリーサラダ もやしスープ	カリポテ ココアスティック	米 三温糖	乳卵不使用ハンバーグ チーズ かつお節	ブロッコリー もやし 人参 玉ねぎ にら コーン
26 土	ウエハース	ごはん	チャプチェ 人参スープ	お菓子	米 春雨 ごま油 三温糖	豚肉 わかめ	人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン コーン
28 月	野菜スティック	ゆかりごはん	肉じゃが 納豆和え	☆フルーツ ヨーグルト和え	米 ジャガ芋 しらたき 三温糖 サラダ油	豚肉 牛肉 厚揚げ かまぼこ ひきわり納豆 ちくわ チーズ かつお節 ○ヨーグルト	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 いんげん ○バナナ ○みかん缶 パイン缶 フルーツミックス缶
29 火	卵不使用ビスケット	ごはん	チキンナゲット コールスローサラダ 南瓜のみそ汁	根昆布あられ お菓子	米 マヨネーズ	チキンナゲット ハム うす揚げ わかめ みそ	南瓜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり
30 水	クラッカー	ごはん	なすとピーマンのみそ炒め キャベツとしらすの和え物 豆腐のすまし汁	☆肉まん	米 三温糖 サラダ油	豚肉 絹ごし豆腐 厚揚げ しらす干し みそ	玉ねぎ 人参 なす キャベツ ピーマン しめじ しょうが にんにく

11日(金) 未満児は、『きのこカレー』→『きのこハヤシライス』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。