



♥ はあとほいくえん 5がつこんだてひょう



日	曜日	主食	おかず	赤の食べ物(血や肉になる)	黄の食べ物(熱や力になる)	緑の材料(調子を整える)	未満児おやつ	3時のおやつ	
1	水	中華丼	ナムル 春雨スープ	豚肉 牛乳 こしあん	お菓子 米 油 片栗粉 ごま油 ごま 春雨 白玉粉 砂糖	白菜 人参 きくらげ しいたけ ほうれん草 もやし 小松菜 ねぎ よもぎ	お茶 ぱりんこ	牛乳 よもぎ大福	
2	木	ごはん	牛肉とキャベツのみそ炒め 和風サラダ すまし汁	牛乳 牛肉 厚揚げ みそ 豆腐 ｷｯｸｸﾘｰﾑ	ビスケット 米 ごま油 砂糖 ごま 食パン	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 玉ねぎ もやし わかめ コーン こねぎ ほうれん草 ももパウチ みかんパウチ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 フルーツサンド	
7	火	ごはん	揚げ煮魚 ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 ｽｰﾌﾟ ツﾅ みそ きな粉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 食パン バター	ほうれん草 人参 玉ねぎ こねぎ	牛乳 ポップコーン	牛乳 きなこパタートスト	
8	水	やきとり丼	オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 チーズ 鶏肉 納豆 ヨｰｸﾞﾙﾄ	米 砂糖 ｷｯｸｸﾘｰﾑ バター	ねぎ 玉ねぎ オクラ 人参 もやし こねぎ しめじ 乾しいたけ レモン 干しぶどう	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 レモンパウンドケーキ	
9	木	ポークカレー	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ウィンナー チーズ	お菓子 米 じゃが芋 ごま油 強力粉 ドライイスト 砂糖 油	玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう みかんパウチ バイン缶 りんごパウチ ピーマン コーン	牛乳 ビスコ	牛乳 ピザ	
10	金	ごはん	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 人参サラダ 豆腐スープ	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 フルーツﾊﾞﾙ ﾏﾞ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	バナナ チンゲン菜 人参 赤ピーマン きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 大根	お茶 フルーチェ	牛乳 ブルーベリークッキー	
11	土	ちゃんぽん	シーチキンサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	お菓子 中華麵 油	もやし キャベツ 人参 きくらげ コーン きゅうり トマト 黄ピーマン オレンジ	お茶 星たべよ	お茶 ぼたぼた焼き 白い風船	
13	月	ごはん	カレイの煮つけ ブロッコリーのおかか和え もずくのみそ汁	牛乳 カレイ 厚揚げ かつお節 油揚げ みそ	ｺﾝﾌﾙｰｸ 米 砂糖 片栗粉 ｷｯｸｸﾘｰﾑ ｻﾞｯﾀｰ	しょうが ほうれん草 ブロッコリー 人参 コーン もずく 玉ねぎ こねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 キャロットマフィン	
14	火	ひじきごはん	松風焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ ｷｯｸｸﾘｰﾑ	米 砂糖 ごま ｻﾝﾌﾟﾙ 油 お麩 クラッカー	オレンジ 人参 ひじき こねぎ ごぼう しいたけ 絹さや ほうれん草 玉ねぎ	牛乳 オレンジ	牛乳 ココアクリーム サンドクラッカー	
15	水	肉みそ丼	なめだけ和え すまし汁	牛乳 牛肉 厚揚げ みそ 豆腐 豆乳	クラッカー 米 砂糖 ｶﾞﾀﾞﾌﾞﾃｲﾝｸﾞ	ピーマン 赤ピーマン こねぎ オクラ ほうれん草 なめだけ しめじ わかめ	牛乳 クラッカー	お茶 豆乳プリン	
16	木	ごはん	鮭のフリット さつま芋とチーズのサラダ ポトフ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ 鮭 豆乳 チーズ ウィンナー 牛乳	いちごｼﾞｬﾑ 米 米粉 油 さつま芋 じゃが芋 薄力粉	青のり 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	お茶 いちごヨーグルト	牛乳 ポテトフライ	
17	金	 お弁当の日						お茶 味しらべ	牛乳 いちごタルトパイ
18	土	ナポリタン	コーンスープ ゼリー	牛乳	お菓子 ｸﾞﾚｰﾃﾞｰ 油 ゼリー	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	お茶 ミニサラダ	お茶 雪の宿 きな粉餅せんべい	
20	月	ごはん	白身魚の野菜あんかけ わかめサラダ オクラスープ	牛乳 ホキ ツナ	ビスケット 米 片栗粉 ごま油 砂糖 食パン	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき わかめ キャベツ もやし きくらげ オクラ コーン	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ツナサンド	
21	火	カレーうどん	キャベツのごま和え バナナ	牛乳 鶏肉 ツナ	うどん 油 砂糖 ごま 米	みかんパウチ しめじ 玉ねぎ 人参 こねぎ キャベツ もやし バナナ 青のり たくあん	牛乳 みかんパウチ	お茶 悪魔のおにぎり	
22	水	豚バラごぼう丼	切干大根とツナの酢の物 わかめとえのきのみそ汁	牛乳 チーズ 豚肉 ツナ 油揚げ みそ かつお節	米 砂糖 米粉	玉ねぎ しょうが ごぼう 切干大根 きゅうり 人参 わかめ こねぎ えのき キャベツ 青のり	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 たこやき	
23	木	ごはん	カツオの磯風味 海藻サラダ すまし汁	牛乳 かつお	お菓子 米 片栗粉 油 砂糖 青じそ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ ｻﾞｯﾀｰ さつま芋 ｷｯｸｸﾘｰﾑ	青のり キャベツ わかめ 刻み昆布 もやし きゅうり こねぎ えのき 玉ねぎ 乾しいたけ	牛乳 ビスコ	牛乳 さつま芋パウンドケーキ	
24	金	ごはん	牛肉のカラフル炒め かぼちゃとチーズのサラダ チンゲン菜スープ	牛肉 みそ チーズ 牛乳 こしあん	お菓子 米 ごま油 砂糖 パイ皮	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり チンゲン菜	お茶 星たべよ	牛乳 スティックあんパイ	
25	土	とんこつラーメン	餃子 フルーツミックス	豚肉	中華麵 ごま ごま油 餃子の皮 油 お菓子	もやし こねぎ きくらげ しょうが 白菜 にんにく にら みかんパウチ バイン缶	お茶 ポップコーン	お茶 ソフトサラダ おさつどき	
27	月	わかめごはん	鮭の塩こうじ焼き がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 鮭 がんもどき	米 塩こうじ 砂糖 お麩 いちごｼﾞｬﾑ ｷｯｸｸﾘｰﾑ バター	バナナ わかめ 大根 人参 えのき さやいんげん 小松菜	牛乳 バナナ	牛乳 いちごマフィン	
28	火	焼きそば	ブロッコリーサラダ ほうれん草スープ	牛乳 豚肉 ツナ	ｺﾝﾌﾙｰｸ 中華麵 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ブロッコリー トマト ほうれん草 コーン 大根	牛乳 コーンフレーク	お茶 菜めしおにぎり	
29	水	コッペパン	ハンバーグ マカロニサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ツナ ヨｰｸﾞﾙﾄ ｷｯｸｸﾘｰﾑ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ｻﾝﾌﾟﾙ ｶﾌﾞﾁ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 薄力粉 ｻﾞｯﾀｰ ｷｯｸｸﾘｰﾑ 砂糖	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン みかんパウチ バイン缶	お茶 フルーチェ	 お誕生日会	
30	木	ごはん	さばのおろし煮 キャベツとツナの甘酢和え 小松菜のみそ汁	牛乳 さば ツナ みそ ウィンナー	米 片栗粉 砂糖 ｷｯｸｸﾘｰﾑ	バイン缶 大根 こねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ コーン	牛乳 バイン缶	牛乳 コーンパン	
31	金	ごはん	酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉	クラッカー 米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 食パン ﾏﾞｶﾞﾘﾝ	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン 黄ピーマン きゅうり わかめ こねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ココアサンド	

*都合によりメニューを変更する場合があります。