



♥ はあとほいくえん 4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	月	桜ちらし	さわらの野菜あんかけ 海藻サラダ すまし汁	てんぷら さわら 牛乳 ﾈｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	お菓子 米 砂糖 片栗粉 ごま油 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ お酢 ﾋﾞｽｸｯﾄ	人参 たけのこ れんこん 玉ねぎ えのき ｻﾞｰﾓﾝ ｷﾔﾍﾞｯﾄ ｵｶﾒ 刻み昆布 もやし きゅうり 乾しいたけ 小松菜 ｷﾝｼﾞﾝづ	お茶 星たべよ	牛乳 ﾚｰｽﾞﾝﺻﺎﾝﾄﾞ ｸﾗｯｶｰ
2	火	コッペパン	クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ｼﾞﾔｶﾞ芋 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ ﾋﾞﾞｲﾍﾟ ﾍﾞﾙ ｲﾁｺﾞｼﾞﾔ ﾑ	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄ ﾄﾏﾄ ﾛﾚﾝｼﾞ	牛乳 ｷﾞﾞﾝﾃﾞｨｰｰｰｰ	牛乳 ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰﾊﾞｲ
3	水	豚バラと香キャベツ の漬物	なめたけ和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	お菓子 米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 薄力粉	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄ 玉ねぎ こねぎ ほうれん草 ｵｸﾗ ﾅﾒﾀﾞｹ 人参	牛乳 ﾋﾞｽｺ	牛乳 ｺｺｱｰｷｰｷ
4	木	ごはん	鮭のパン粉焼き さつまいとチーズのサラダ 野菜スープ	ﾕｰｸﾞﾙﾄ 鮭 チーズ 牛乳 豆腐 ｷﾞﾅﾈ粉	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ｻﾞ 米 ｻﾝ粉 さつまい 薄力粉 砂糖 ﾏｰｶﾘ	人参 きゅうり ｷﾞﾞﾊﾞｯﾄ 玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	お茶 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ-ﾕｰｸﾞﾙﾄ	牛乳 豆腐ｷﾞﾅﾈｺｯｷｰ
5	金	ごはん	肉じゃが 小松菜のごま和え すまし汁	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ 豆腐 しらす チーズ	米 じゃが芋 砂糖 ごま 食ﾊﾝ	ﾊﾞﾅﾅ 玉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 しめじ わかめ ｺｰﾝ	牛乳 ﾊﾞﾅﾅ	牛乳 ｼﾞﾔｰｰｰｽﾄｰｽﾄ
6	土	焼きそば	ブロッコリースープ ももパウチ	豚肉 ウィンナー	お菓子 中華麵 油	ｷﾞﾞﾊﾞｯﾄ 玉ねぎ 人参 ｻﾞｰﾓﾝ もやし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｺｰﾝ ももﾊﾞｳﾁ	お茶 ﾐﾆｰｻﾗﾀﾞ	お茶 ﾎｯﾌﾟｺｰﾝ ｷﾞﾅﾈｺ餅せんべい
8	月	ごはん	赤魚の煮付け ほうれん草の白和え ぶた汁	牛乳 赤魚 厚揚げ 豆腐 みそ 豚肉 ﾈｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ﾋﾞｽｸｯﾄ 米 砂糖 片栗粉 ごま さつまい ｸｯｶｰ	しょうが 小松菜 ほうれん草 人参 大根 ごぼう こねぎ	牛乳 ﾄﾞﾗ傢ﾞつﾋﾞｽｸｯﾄ	牛乳 ﾕｰｸﾞﾙﾄ ｻﾞｰﾓﾝ ｸﾗｯｶｰ
9	火	けんちんうどん	オクラ納豆和え フルーツミックス	牛乳 鶏肉 豆腐 納豆 油揚げ	ｺｰﾝﾌﾙｰｸ うどん 砂糖 米	ごぼう 人参 大根 乾しいたけ こねぎ ｵｸﾗ もやし ｷﾞﾞｶﾝﾊﾞｳﾁ ももﾊﾞｳﾁ ﾋﾞﾞｲﾝ ｵ ｻのき	牛乳 ｺｰﾝﾌﾙｰｸ	お茶 五目おにぎり
10	水	ごはん	ポークビーンズ キャベツサラダ きのごスープ	牛乳 豚肉 大豆水煮 ツナ	米 じゃが芋 油 砂糖 ﾈｯﾌﾟ-ｷﾞﾅｯｸ ﾊﾞﾀｰ	玉ねぎ 人参 ﾏﾏﾄ 伍 ｷﾞﾞﾊﾞｯﾄ きゅうり しいたけ ｻのき maidake りんごﾊﾞｳﾁ	牛乳 ﾎｯﾌﾟｺｰﾝ	牛乳 りんごのﾊﾞﾝﾄﾞ-ｷｰ
11	木	ごはん	さばの竜田揚げ 人参サラダ すまし汁	牛乳 さば ツナ ﾈｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	米 片栗粉 油 ごま ﾊﾞｲﾍﾟ	ｷﾞﾞｶﾝﾊﾞｳﾁ しょうが 人参 きゅうり ｷﾞﾞﾊﾞｯﾄ ｺｰﾝ ほうれん草 ｻのき 玉ねぎ	牛乳 ｷﾞﾞｶﾝﾊﾞｳﾁ	牛乳 ﾐﾙﾌﾞ-ﾞ
12	金	カレーライス	かみかみサラダ りんご	牛乳 鶏肉 さきいか ウィンナー チーズ	お菓子 米 じゃが芋 油 ごま油 食ﾊﾝ	玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう りんご ｻﾞｰﾓﾝ ｺｰﾝ	牛乳 ﾋﾞｽｺ	牛乳 ﾋﾞﾞﾞｰﾄｰｽﾄ
13	土	和風スパゲティ	コーンスープ パナナ	ツナ ウィンナー	お菓子 ﾏﾞﾞﾞｰ 油	人参 玉ねぎ しめじ ｺｰﾝ ﾊﾞﾅﾅ	お茶 ｽｯﾌﾄ-ｻﾗﾀﾞ	お茶 味しらべ 白風船
15	月	ごはん	白身魚の黄金焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	ホキ かつお節 牛乳 ﾈｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ｺｼあん	お菓子 米 砂糖 ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	ブロッコリー 人参 ｺｰﾝ こねぎ しめじ 玉ねぎ 乾しいたけ	お茶 星たべよ	牛乳 ﾎｲｯﾌﾟあﾝぼん
16	火	ごはん	豚肉とアスパラのカレーソー スパゲティサラダ ポトフ	牛乳 チーズ 豚肉 ウィンナー	米 油 砂糖 ﾏﾞﾞﾞｰ じゃが芋 ﾏﾞﾞ-ﾄﾞ-ﾌﾞ-ﾞ	玉ねぎ アスパラガス きゅうり 人参 ｷﾞﾞﾊﾞｯﾄ	牛乳 ｷﾞﾞﾝﾃﾞｨｰｰｰ	お茶 ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾞﾘﾝ
17	水	ピピンパ	中華風酢の物 豆苗スープ	牛乳 牛肉 みそ ツナ 豆苗 おから	ﾋﾞｽｸｯﾄ 米 砂糖 ごま油 春雨 ごま ﾈｯﾌﾟ-ｷﾞﾅｯｸ ﾊﾞﾀｰ	ほうれん草 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ	牛乳 ﾄﾞﾗ傢ﾞつﾋﾞｽｸｯﾄ	牛乳 おからマフィン
18	木	ごはん	あじの南蛮漬け キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 あじ ツナ ツナ 豆腐	米 薄力粉 油 砂糖 ごま ﾏﾞﾞ-ﾘ 黒ごま	玉ねぎ 人参 ｻﾞｰﾓﾝ ｷﾞﾞﾊﾞｯﾄ もやし 小松菜	お茶 ﾌﾙｰｰ	牛乳 ごまｺｯｷｰ
19	金	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き けんちょう すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉	米 ごま 砂糖 うどん 片栗粉 油	ももﾊﾞｳﾁ こねぎ 人参 大根 ほうれん草 ｻのき 玉ねぎ	牛乳 ももﾊﾞｳﾁ	牛乳 うどんｽﾅｯｸ
20	土	しょうゆラーメン	餃子 りんご	豚肉	お菓子 中華麵 ごま油 餃子の皮 油	人参 玉ねぎ わかめ こねぎ しょうが 白菜 にんにく いら りんご	お茶 ﾋﾞｽｺ	お茶 ｽｯﾌﾄ-ｻﾗﾀﾞ ほたは焼き
22	月	ナポリタン	じゃが芋とブロッコリーのソー オニオンコンソメスープ	牛乳 ウィンナー	ﾀﾞﾞﾞｰ 油 米	りんご 玉ねぎ 人参 ｻﾞｰﾓﾝ ｺｰﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ わかめ	牛乳 りんご	お茶 わかめおにぎり
23	火	ハヤシライス	コールスローサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 ツナ	米 油 ごま 食ﾊﾝ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ｻﾞ	玉ねぎ しめじ ﾏﾞﾞ-ﾙ-水煮 ｷﾞﾞﾊﾞｯﾄ 人参 ｺｰﾝ ｷﾞﾞｶﾝﾊﾞｳﾁ ﾋﾞﾞｲﾝ 伍 りんごﾊﾞｳﾁ	牛乳 ﾎｯﾌﾟｺｰﾝ	牛乳 ｼﾞﺎﾓﾝﺻﺎﾝﾄﾞ
24	水	ごはん	チキン南蛮 ポテトサラダ ブロッコリースープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ﾈｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	ｺｰﾝﾌﾙｰｸ 米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 ﾋﾞﾞﾀｰ ﾈｯﾌﾟ-ｷﾞﾅｯｸ	玉ねぎ ﾍﾞｰﾍﾞﾘ 人参 きゅうり ｺｰﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｲﾁｺﾞ	牛乳 ｺｰﾝﾌﾙｰｸ	お誕生日会
25	木	たけのこ釜飯	さわらのおろしポン酢焼き うの花 すまし汁	ﾕｰｸﾞﾙﾄ 油揚げ さわら おから 牛乳	米 片栗粉 油 枝豆 ごま油 砂糖 お酢 ﾈｯﾌﾟ-ｷﾞﾅｯｸ ﾊﾞﾀｰ	りんごﾊﾞｳﾁ たけのこ 人参 大根 玉ねぎ こねぎ 乾しいたけ ｻのき 小松菜 ﾊﾞﾅﾅ	お茶 りんご-ｸﾞﾙﾄ	牛乳 ﾊﾞﾅﾅﾊﾞﾝﾄﾞ-ｷｰ
26	金	炒り豆腐とんぶり	ひじきの煮物 わかめとしめじのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	お菓子 米 砂糖 枝豆 ごま油	しいたけ 人参 玉ねぎ ごぼう わかめ 干しひじき こねぎ しめじ 粉ﾍﾞﾝ	牛乳 ﾋﾞｽｺ	牛乳 ﾏｽｶｯﾄ-ﾞ
27	土	肉わかめうどん	キャベツとツナのサラダ みかん缶	牛肉 ツナ	お菓子 うどん ごま	わかめ 玉ねぎ 人参 こねぎ ｻﾞｰﾓﾝ 大根 ｷﾞﾞｶﾝﾊﾞｳﾁ	お茶 星たべよ	お茶 雪の信 おさつどき
30	火	ごはん	さばのごまみそ煮 金平ごぼう けんちん汁	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐 油揚げ ｷﾞﾅﾈ粉 ﾈｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ﾋﾞｽｸｯﾄ	オレンジ しょうが ごぼう 人参 ｻﾞｰﾓﾝ 大根 こねぎ	牛乳 オレンジ	牛乳 ｷﾞﾅﾈ粉ｸﾘｰﾑﺻﺎﾝﾄﾞ ｸﾗｯｶｰ

*都合によりメニューを変更する場合があります。