



♥ 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 ホットクリーム	お菓子 米 砂糖 片栗粉 ごま油 青じそドレッシング お酢 ビタミン	人参 たけのこ れんこん 玉ねぎ えのき ビーマン キャベツ わかめ 刻み昆布 もやし きゅうり 乾しいたけ 小松菜 干しぶどう	お茶 星たべよ	牛乳 レズンサンド 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	コッペパン ジャが芋 薄力粉 バター バイ皮 いちごジャム	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ トマト オレンジ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ストロベリーパイ
3	水	豚バラと香キャベツ の漬物	なめだけ和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	お菓子 米 油 片栗粉 砂糖 ジャが芋 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ こねぎ ほうれん草 オクラ なめだけ 人参	牛乳 ビスコ	牛乳 ココアケーキ
4	木	ごはん	鮭のパン粉焼き さつまいもとチーズのサラダ 野菜スープ	ヨーグルト 鮭 チーズ 牛乳 豆腐 きな粉	ブルーベリー ヨーグルト 米 パン粉 さつまいも 薄力粉 砂糖 マカロン	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豆乳きなこクッキー
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 ジャが芋 砂糖 ごま 食パン	バナナ 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 バナナ	牛乳 じゃこチーストースト
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 中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ブロッコリー コーン ももパウチ	お茶 ミニサラダ	お茶 ポップコーン きなこ餅せんべい
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 ホットクリーム ヨーグルト	ビスケット 米 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも かつお	しょうが 小松菜 ほうれん草 人参 大根 ごぼう こねぎ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ヨーグルトホイップ 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	ヨーグルト 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 みかんパウチ ももパウチ バイン缶 えのき	牛乳 コーンフレーク	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 きのことスープ	牛乳 豚肉 大豆水煮 ツナ	米 ジャが芋 油 砂糖 ホットクリーム バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり ししいたけ えのき まいたけ りんごパウチ	牛乳 ポップコーン	牛乳 りんごのパウンドケーキ
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 ホットクリーム	米 片栗粉 油 ごま バイ皮	みかんパウチ しょうが 人参 きゅうり キャベツ コーン ほうれん草 えのき 玉ねぎ	牛乳 みかんパウチ	牛乳 ミルフィーユ
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 ジャが芋 油 ごま油 食パン	玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう りんご ビーマン コーン	牛乳 ビスコ	牛乳 ピザトースト
13	土	和風スパゲティ	コーンスープ バナナ	ツナ ウィンナー	お菓子 揚げ油	人参 玉ねぎ しめじ コーン バナナ	お茶 ソフトサラダ	お茶 味しらべ 白い風船
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 ホットクリーム こしあん	お菓子 米 砂糖 コッペパン	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 ホイップあんぱん
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 揚げ油 じゃが芋 揚げ豆腐	玉ねぎ アスパラガス きゅうり 人参 キャベツ	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 カスタードプリン
17	水	ビビンバ	中華風酢の物 豆苗スープ	牛乳 牛肉 みそ ツナ 豆苗 おから	ビスケット 米 砂糖 ごま油 春雨 ごま 揚げ豆腐 バター	ほうれん草 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ	牛乳 どうぶつビスケット	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 マカロン 黒ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし 小松菜	お茶 フルーチェ	牛乳 ごまクッキー
19	金	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き けんちんうどん 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	ももパウチ こねぎ 人参 大根 ほうれん草 えのき 玉ねぎ	牛乳 ももパウチ	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 中華麺 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 にら りんご	お茶 ビスコ	お茶 ソフトサラダ ほたけ焼き
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	揚げ油 米	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ブロッコリー 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 食パン ブルーベリー ヨーグルト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 水煮 人参 コーン みかんパウチ りんごパウチ	牛乳 ポップコーン	牛乳 ジャムサンド
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 ホットクリーム	ヨーグルト 米 薄力粉 油 砂糖 ジャが芋 バター ホットクリーム	玉ねぎ パセリ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー いちご	牛乳 コーンフレーク	🎂 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	ヨーグルト 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 ホットクリーム バター	りんごパウチ たけのこ 人参 大根 玉ねぎ こねぎ 乾しいたけ えのき 小松菜 バナナ	お茶 りんごヨーグルト	牛乳 バナナパウンドケーキ
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 粉麩	牛乳 ビスコ	牛乳 マスカットゼリー
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 ビーマン 大根 みかんパウチ	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 きな粉 ホットクリーム	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ビスケット	オレンジ しょうが ごぼう 人参 ビーマン 大根 こねぎ	牛乳 オレンジ	牛乳 きな粉クリームサンド 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。