



♥ はあとほいくえん 7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	ごはん	カレイの煮付け ほうれん草のごま和え ぶた汁	牛乳 カレイ 厚揚げ 豚肉 みそ ヨーグルト	ビスケット 米 砂糖 片栗粉 ごま	しょうが 小松菜 ほうれん草 人参 大根 ごぼう こねぎ ももパウチ	牛乳 どうぶつビスケット	お茶 ももヨーグルト
2	火	ごはん	なすと豚ひき肉の梅肉炒め 春雨サラダ オクラスープ	牛乳 豚肉 ささ身	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま バイ皮 いちご ヲム	なす 根菜ねぎ しそ きゅうり 人参 きくらげ オクラ もやし 玉ねぎ	お茶 フルーチェ	牛乳 ストロベリーパイ
3	水	肉みそ丼	納豆和え すまし汁	牛乳 牛肉 厚揚げ みそ 納豆 ｸﾞﾗｯｸﾞｰ	米 砂糖 お麩 ｸﾞﾗｯｸﾞｰ	りんご 赤ピーマン 青ピーマン こねぎ ほうれん草 人参 もやし えのき 干しぶどう	牛乳 りんご	牛乳 レーズンサンドクッキー
4	木	ごはん	さばの竜田揚げ 金平ごぼう ほうれん草のみそ汁	牛乳 チーズ さば 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま 食パン ﾌﾙﾊﾞｰﾘｰﾝ ｻﾞ	しょうが ごぼう 人参 青ピーマン ほうれん草 こねぎ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ジャムサンド
5	金	七たにゅうめん	鶏肉ときゅうりのみそ炒め フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ	ｺｰﾝﾌﾙｰｸ ｻﾞ	乾燥いたけ トマト 人参 オクラ ｺｰﾝ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ みかんパウチ ﾊｲﾝ ｻﾞ	牛乳 ｺｰﾝﾌﾙｰｸ	お茶 塩昆布おにぎり
6	土	ちゃんぽん	餃子 パナナ	豚肉	お菓子 中華麵 油 ごま油 餃子の皮	もやし キャベツ 人参 きくらげ ｺｰﾝ しょうが 白菜 ｲﾚ	お茶 星たべよ	お茶 ポップコーン どうぶつビスケット
8	月	ごはん	鮭のタルタル焼き ブロッコリーサラダ 豆苗スープ	牛乳 鮭 ツナ 豆腐 ｸﾞﾗｯｸﾞｰ	ｸﾞﾗｯｸﾞｰ 米 ｺｰﾝﾊﾞﾝ	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ トマト 人参 もやし みかんパウチ	牛乳 ｸﾗｯｸﾞｰ	牛乳 フルーツコッパン
9	火	夏野菜カレー	かみかみサラダ ゼリー	牛乳 牛肉	米 油 ごま油 ゼリー ｷｯｸﾞｰ ｻﾞ	ももパウチ 玉ねぎ かぼちゃ トマト ｽﾞｯｷｰ ｷﾞ	牛乳 ももパウチ	牛乳 りんごのパウンドケーキ
10	水	炒り豆腐どんぶり	きゅうりとしらすの酢の物 すまし汁	牛乳 豆腐 鶏肉 しらす ｱｲｽｸﾞｰ	お菓子 米 砂糖 ごま	しいたけ 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり わかめ こねぎ しめじ 乾しいたけ	牛乳 ビスコ	お茶 アイスクリーム
11	木	ごはん	あじの南蛮漬け キャベツのごま和え 根菜みそ汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ ｸﾞﾗｯｸﾞｰ	お菓子 米 薄力粉 油 砂糖 ごま バイ皮	玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ もやし ごぼう 大根 こねぎ ももパウチ	牛乳 星たべよ	牛乳 ミルフィーユ
12	金	ごはん	ポークビーンズ スパゲティサラダ ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 大豆水煮 かつお節	ビスケット 米 じゃが芋 油 砂糖 ｸﾞﾗｯｸﾞｰ 米粉	玉ねぎ 人参 トマト缶 きゅうり 大根 キャベツ ｺｰﾝ こねぎ 青のり	牛乳 どうぶつビスケット	お茶 たこやき
13	土	ナポリタン	ブロッコリースープ ゼリー	ウインナー	ｸﾞﾗｯｸﾞｰ ｸﾞﾗｯｸﾞｰ 油 ゼリー お菓子	玉ねぎ 人参 青ピーマン ｺｰﾝ ブロッコリー	お茶 ｸﾗｯｸﾞｰ	お茶 雪の信 きな粉餅せんべい
16	火	けんちんうどん	がんもどきの煮物 パナナ	ヨーグルト 鶏肉 豆腐 がんもどき	りんご ｻﾞ 砂糖 うどん 米	ごぼう 人参 大根 乾しいたけ こねぎ さやいんげん パナナ	お茶 りんごのヨーグルト	お茶 菜めしおにぎり
17	水	豚バラとナスの 蒲焼き丼	オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 チーズ 豚肉 納豆	米 油 片栗粉 砂糖 うどん	なす 玉ねぎ こねぎ オクラ 人参 もやし わかめ えのき	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 うどんスナック
18	木	ごはん	鮭のパン粉焼き さつまいもとチーズのサラダ	牛乳 鮭 チーズ	ｺｰﾝﾌﾙｰｸ 米 ｻﾞ	人参 きゅうり ｺｰﾝ 玉ねぎ ブロッコリー	牛乳 ｺｰﾝﾌﾙｰｸ	お茶 カスタードプリン
19	金	ごはん	鶏肉の甘酢照り焼き 海藻サラダ わかめとしめじのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 きな粉	米 片栗粉 砂糖 油 青じそ ｸﾞﾗｯｸﾞｰ 薄力粉 ｸﾞﾗｯｸﾞｰ	みかんパウチ 玉ねぎ 根菜ねぎ わかめ キャベツ 刻み昆布 もやし きゅうり こねぎ しめじ	牛乳 みかんパウチ	牛乳 豆乳きな粉クッキー
20	土	和風スパゲティ	オニオンコンソメスープ みかんパウチ	ツナ ウインナー	お菓子 ｸﾞﾗｯｸﾞｰ 油	人参 玉ねぎ しめじ ｺｰﾝ みかんパウチ	お茶 ミニサラダ	お茶 ぼたぼた焼き 白い風船
22	月	五穀とひじきの ごはん	さばのおろし煮 うの花 けんちん汁	牛乳 さば おから 油揚げ 豆腐 ウインナー チーズ	米 ごま 砂糖 枝豆 片栗粉 ごま油 食パン	干しひじき 大根 こねぎ 人参 乾しいたけ ごぼう 玉ねぎ 青ピーマン ｺｰﾝ	お茶 フルーチェ	牛乳 ピザトースト
23	火	ハヤシライス	コールスローサラダ オレンジ	牛乳 牛肉 ツナ	お菓子 米 油 ごま 砂糖	玉ねぎ しめじ マッシュルーム水煮 キャベツ 人参 ｺｰﾝ ｻﾞ みかんパウチ ｻﾞ	牛乳 味しらべ	牛乳 フルーツゼリー
24	水	豚バラごぼう丼	なめたけ和え じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	お菓子 米 砂糖 じゃが芋 ｷｯｸﾞｰ ｻﾞ	玉ねぎ しょうが ごぼう ほうれん草 オクラ なめたけ 人参 こねぎ レモン 干しぶどう	牛乳 ビスコ	牛乳 レモンパウンドケーキ
25	木	ごはん	白身魚の黄金焼き けんちん汁	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ 鶏肉 ｱｲｽｸﾞｰ	米 砂糖	パナナ 人参 大根 ほうれん草 乾しいたけ 玉ねぎ	牛乳 パナナ	お茶 アイスクリーム
26	金	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き ほうれん草の白和え 大根としめじのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	お菓子 米 ごま 砂糖 じゃが芋 薄力粉 油	こねぎ ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ しめじ	牛乳 ミニサラダ	牛乳 ポテトフライ
27	土	肉わかめうどん	ブロッコリーのおかか和え ももパウチ	牛肉 かつお節	お菓子 うどん 砂糖	わかめ 玉ねぎ 人参 こねぎ ブロッコリー ｺｰﾝ ももパウチ	お茶 ビスコ	お茶 ソフトサラダ おさつどき
29	月	ごはん	揚げ煮魚 和風サラダ すまし汁	牛乳 ｸﾞﾗｯｸﾞｰ	ｸﾞﾗｯｸﾞｰ 米 片栗粉 油 砂糖 お麩 ｷｯｸﾞｰ ｻﾞ	キャベツ 人参 もやし わかめ ｺｰﾝ えのき 小松菜	牛乳 ｸﾗｯｸﾞｰ	牛乳 ココアケーキ
30	火	とんこつラーメン	中華風酢の物 ミニゼリー	ヨーグルト 豚肉 ツナ 牛乳	ﾌﾙﾊﾞｰﾘｰﾝ 砂糖 中華麵 ごま 春雨 ごま 油 ゼリー ｷｯｸﾞｰ ｻﾞ	もやし こねぎ きくらげ きゅうり 人参	お茶 ﾌﾙﾊﾞｰﾘｰﾝ ｻﾞ	牛乳 カルピス蒸しパン
31	水	ごはん	チキン南蛮 ポテトサラダ 和風ポトフ	牛乳 鶏肉 ウインナー ｸﾞﾗｯｸﾞｰ	お菓子 米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 ｻﾞ	玉ねぎ パセリ 人参 きゅうり ｺｰﾝ 大根 しめじ みかんパウチ	牛乳 ポップコーン	お誕生日会

*都合によりメニューを変更する場合があります。