



♥ はあとほいくえん 9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
2	月	ごはん	カレイの煮付け 筑前煮 すまし汁	牛乳 カレイ 厚揚げ 鶏肉	お菓子 米 砂糖 片栗粉 油 食パン パター	しょうが 小松菜 ごぼう 人参 しいたけ 絹さや こねぎ えのき 玉ねぎ 乾しいたけ	牛乳 ビスコ	牛乳 シュガーパタートースト
3	火	ごはん	豚しゃが ほうれん草のごま和え なすのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ おから	せんべい 米 じゃが芋 砂糖 こま かつお-キツナ バター	玉ねぎ 人参 さやいんげん なす ほうれん草 こねぎ	牛乳 星たべよ	牛乳 おからマフィン
4	水	鶏そぼろごはん	オクラ納豆和え さつま汁	牛乳 チーズ 鶏肉 納豆 豆腐 みそ こしあん	米 砂糖 片栗粉 さつま 芋	玉ねぎ 人参 さやいんげん オクラ もやし ごぼう 大根 こねぎ 粉寒天	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 水ようかん
5	木	ごはん	さばの竜田揚げ キャベツとツナの甘酢和え きのこスープ	ヨーグルト さば ツナ 牛乳	いちご 小麦粉 砂糖 米 油 片栗粉 薄力粉 マガリ 黒こま	しょうが キャベツ 人参 もやし しいたけ えのき まいたけ 玉ねぎ	お茶 いちごヨーグルト	牛乳 こまクッキー
6	金	肉わかめうどん	がんもどきの煮物 オレンジ	牛乳 牛肉 がんもどき	うどん 砂糖 米	みかんパウチ わかめ 玉ねぎ 人参 こねぎ 大根 さやいんげん オレンジ ゆかり	牛乳 みかんパウチ	お茶 ゆかりおにぎり
7	土	ナポリタン	コーンスープゼリー	ウインナー	せんべい 小麦粉 油 ゼリー お菓子	玉ねぎ 人参 青ピーマン コーン	お茶 ミニサラダ	お茶 味しらべ きな粉餅せんべい
9	月	ごはん	白身魚のおろしポン酢焼き 海藻サラダ すまし汁	牛乳 小麦粉 ウインナー チーズ	ビスケット 米 片栗粉 油 青じそドレッシング お麩 パイ皮	大根 玉ねぎ こねぎ キャベツ わかめ 刻み昆布 もやし きゅうり えのき 小松菜 青ピーマン コーン	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ビザバイ
10	火	コッパパン	タンダーチキン スパゲティサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウイン ナー	コッパパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 かつお-キツナ バター	きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 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	水	ねぎ塩豚丼	なめたけ和え 根菜みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 塩こうじ ごま 砂糖 さつま芋 がら-ドレッシング	りんご 玉ねぎ しも 根菜ねぎ ほうれん草 オクラ なめたけ 人参 ごぼう れんこん こねぎ	牛乳 りんご	お茶 カスタードプリン
12	木	ごはん	カツオの磯風味 キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 カツオ ツナ 豆腐 アイスクリーム	コーン 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 こま	青のり キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ こねぎ	牛乳 コーンフレーク	お茶 アイスクリーム
13	金	ごはん	牛肉のカラフル炒め さつまいもとチーズのサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 牛肉 みそ チーズ	米 ごま油 砂糖 さつま 芋 食パン マガリ	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜	お茶 フルーチェ	牛乳 ココアサンド
14	土	とんこつラーメン	餃子 オレンジ	豚肉	せんべい 中華麺 ごま ごま油 餃子の皮 お菓子	もやし こねぎ きくらげ しょうが 白菜 たら オレンジ	お茶 星たべよ	お茶 ばりんこ おさつどき
17	火	栗ごはん	チキンチンごぼう 和風サラダ 月見汁	牛乳 鶏肉 えそ 豆乳 きな粉	せんべい 米 栗 片栗粉 油 枝豆 砂糖 さつま芋	ごぼう キャベツ 人参 もやし わかめ コーン 大根 乾しいたけ こねぎ	牛乳 ミニサラダ	牛乳 月見団子
18	水	ビビンバ	大根サラダ わかめスープ	牛乳 牛肉 みそ ツナ かつお節	クラッカー 米 砂糖 ごま ごま油 米粉	ほうれん草 人参 もやし 大根 きゅうり トマト わかめ 玉ねぎ こねぎ キャベツ 青のり	牛乳 クラッカー	お茶 たこやき
19	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根とツナの酢の物 すまし汁	牛乳 チーズ 鮭 みそ ツナ	米 砂糖 お麩 パイ皮 ブルーベリー 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 切干大根 きゅうり えのき 小松菜	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ブルーベリーパイ
20	金	ポークカレー	かみかみサラダ りんご	牛乳 豚肉 小麦粉 こしあん	ビスケット 米 じゃが芋 ごま油 コッパパン	玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう りんご	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ホイップあんぱん
21	土	和風スパゲティ	オニオンコンソメスープ ももパウチ	ツナ ウインナー	せんべい 小麦粉 油 お菓子	人参 玉ねぎ しめじ コーン ももパウチ	お茶 ソフトサラダ	お茶 雪の信 白い風船
24	火	ごはん	酢鶏 もやしの中華和え モロヘイヤスープ	牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 さつま芋 薄力粉	オレンジ 玉ねぎ 人参 しいたけ 青ピーマン 黄ピーマン もやし きゅうり モロヘイヤ オクラ	牛乳 オレンジ	牛乳 いも天
25	水	チキンライス	えびフライ ポテトサラダ コーンクリームスープ	牛乳 鶏肉 えび ヨーグルト 小麦粉 クリーム	お菓子 米 マガリ 薄力 粉 パン粉 油 じゃが芋 砂 糖 かつお-キツナ バター	玉ねぎ コーン マツタケ水煮 人参 きゅうり ももパウチ	牛乳 ビスコ	お誕生日会
26	木	ごはん	白身魚の黄金焼き れんこん金平 わかめとしめじのみそ汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ みそ 小麦粉 ヨーグルト	米 ごま油 ごま 砂糖 クラッカー	ももパウチ れんこん 人参 もやし 青ピーマン ブロッコリー	牛乳 ももパウチ	牛乳 ヨーグルトホイップ クラッカー
27	金	焼きそば	シーチキンサラダ 野菜スープゼリー	牛乳 チーズ 豚肉 ツナ	中華麺 油 ゼリー 米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ピーマン もやし きゅうり トマト 黄ピーマン ブロッコリー 大根	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 菜めしおにぎり
28	土	けんちんうどん	ブロッコリーのおかか和え みかんパウチ	鶏肉 豆腐 かつお節	うどん 砂糖 お菓子	ごぼう 人参 大根 乾しいたけ こねぎ ブロッコリー コーン みかんパウチ	お茶 ポップコーン	お茶 ぼたぼた焼き きな粉餅せんべい
30	月	ごはん	鮭の塩こうじ焼き ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 鮭 油揚げ	ビスケット 米 塩こうじ 枝豆 ごま油 砂糖 お麩 バター 黒砂糖	ひじき 人参 こねぎ もすく 玉ねぎ 乾しいたけ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 お麩の黒砂糖ラスク

*都合によりメニューを変更する場合があります。