

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える	
1	木	クロワッサンサンド ハンバーグ フルーツサラダ わかめスープ プリン	【午前】 かりんとう 【午後】 パナマフィン カルビス	パン マヨネーズ バター	牛ミンチ 豚ミンチ わかめ 豆腐 卵	胡瓜 玉葱 白葱 りんご パナナ	
2	金	ちらし寿司 鶏焼きつくね トマトと胡瓜の酢の物 菜の花とうすあげの味噌汁 りんごゼリー	【午前】 おこし 【午後】 蕎麦福	米	卵 海苔 鶏ミンチ わかめ 薄揚げ	いんげん 人参 蓮根 玉葱 生姜 しめじ 胡瓜 トマト 菜の花 いちご	
3	土	ソース焼きそば 鶏肉と蓮根の炒り煮 豆腐のみぞれ汁 みかん缶	【午前】 ポーロ 【午後】 ぼたぼた焼き	中華麺 油	豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ もやし 人参 なら 蓮根 グリーンピース しめじ 大根 小松菜	
5	月	親子丼 高野豆腐の含め煮 野菜の胡麻和え わかめと玉葱の味噌汁 パナナ	【午前】 あられ 【午後】 チョコチップクッキー	米 油 バター	鶏肉 卵 わかめ 薄揚げ	玉葱 グリンピース 椎茸 人参 大根 いんげん ごぼう キャベツ ほうれん草 パナナ	
6	火	肉うどん 切干大根煮 こんにゃくのおかか和え オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 ピザトースト	うどん パン 油	牛肉 厚揚げ ハム チーズ	玉葱 人参 白葱 グリンピース キャベツ パプリカ 小松菜 ピーマン とうもろこし オレンジ	
7	水	カレーライス 野菜とマカロニのソテー 海藻サラダ りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 肉まん	米 油 ごま油 マカロニ	牛肉 ハム ひじき わかめ 豚ミンチ	玉葱 人参 南瓜 キャベツ レタス 胡瓜 えのき なら 生姜 りんご	
8	木	ロールパン ポークビーンズ 南瓜ソテー 人参ドレッシングサラダ コーンクリームスープ いよかん	【午前】 おこし 【午後】 納豆巻き	パン 米 油 バター	豚肉 大豆 ベーコン わかめ 海苔 納豆 ごま油	玉葱 人参 グリンピース にんにく 南瓜 ブロッコリー 胡瓜 レタス サニーレタス とうもろこし いよかん	
9	金	春野菜の炊き込みご飯 たこ焼き 鶏肉のから揚げ 春雨の酢の物 あさりの味噌汁 いちご	【午前】 ポーロ 【午後】 麩のラスク	米 油 バター	薄揚げ 卵 タコ 竹輪 鶏肉 ひじき あさり わかめ 海苔	人参 ごぼう 筍 うど 白葱 にんにく 生姜 黄ピーマン 胡瓜 キャベツ 玉葱 葱 いちご	
10	土	和風ナポリタン おかかドレッシングサラダ セロリと玉葱のスープ バイン缶	【午前】 あられ 【午後】 ビスコ	パスタ 油	牛ミンチ 豚ミンチ	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト 胡瓜 サニーレタス レタス セロリ パセリ	
12	月	ご飯 鮭の塩焼き ひじき煮 長芋ののり和え 麩とえのきのすまし汁 はっさく	【午前】 野菜チップス 【午後】 フレンチトースト	米 油 パン バター	鮭 ひじき 海苔 厚揚げ 卵	蓮根 人参 長芋 キャベツ みつば えのき はっさく	
13	火	遠 足					
14	水	ご飯 海老フライ ジャーマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	【午前】 かりんとう 【午後】 パナナ春巻き	米 マヨネーズ じゃが芋 油 バター マカロニ	海老 卵 ベーコン	玉葱 パセリ 胡瓜 人参 とうもろこし キャベツ パナナ グレープフルーツ	
15	木	ポテサラサンド オープンオムレツ キャベツとかにかまの和え物 オニオンスープ オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 そば飯	パン 中華麺 米 じゃが芋 マヨネーズ 油	卵 ウィナー チーズ かにかま 豚肉	胡瓜 人参 ほうれん草 玉葱 ミントマト キャベツ もやし パセリ ニら オレンジ	
16	金	ハヤシライス ツナじゃが コーンフレーク入りサラダ もやしスープ パナナ	【午前】 ポーロ 【午後】 アメリカンドック	米 じゃが芋 マヨネーズ 油	牛肉 わかめ ウィナー卵	玉葱 グリンピース にんにく いんげん 胡瓜 人参 レタス サニーレタス もやし りんご パナナ	
17	土	卒 園 式					
19	月	オムライス 豚肉のチーズ焼き レタスのサラダ 白菜とたけのこのスープ りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 苺のスコーン	米 油 バター	卵 鶏肉 豚肉 チーズ 卵 ヨーグルト	玉葱 グリンピース とうもろこし レタス 胡瓜 筍 サニーレタス ミントマト 黄ピーマン 白菜 りんご	
20	火	醤油ラーメン 鱈の照り焼き ほうれん草のたらこマヨ和え いよかん	【午前】 かりんとう 【午後】 ポテトフライ	中華麺 マヨネーズ 油 じゃが芋	焼き豚 なんと 鱈 たらこ 海苔	もやし ニら ほうれん草 人参 ミントマト いよかん	
22	木	黒糖パン タンドリーチキン 花野菜のソテー 胡麻ポテトサラダ 卵スープ いちご	【午前】 おこし 【午後】 芋もち	パン さつまい じゃが芋 油 マヨネーズ もち米	鶏肉 ヨーグルト 卵 ベーコン わかめ きな粉	生姜 にんにく 玉葱 カリフラワー ブロッコリー キャベツ 人参 いんげん 胡瓜 とうもろこし いちご	
23	金	ご飯 豚カツ 南瓜含め煮 こんにゃくの白和え 大根の味噌汁 バイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 ジャムサンド	米 油 パン	豚肉 卵 豆腐 薄揚げ	南瓜 玉葱 胡瓜 椎茸 大根 白葱 バイナップル	
24	土	きのこの和風スパゲッティ トマトとわかめのサラダ 玉葱とじゃが芋のスープ 桃缶	【午前】 あられ 【午後】 ハーベスト	パスタ 油 じゃが芋	わかめ ひじき	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 トマト ブロッコリー パセリ	
26	月	ご飯 鱈の塩焼き キャベツの梅胡麻炒め じゃが芋のおかか和え 筍のおすまし はっさく	【午前】 野菜チップス 【午後】 りんごケーキ	米 ごま油 じゃが芋 バター	鱈 豚肉 薄揚げ 卵	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 人参 筍 ブロッコリー とうもろこし みつば りんご はっさく	
27	火	きつねうどん 肉じゃが 干し大根の酢の物 パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 たくあんのおにぎり	うどん 米 じゃが芋	薄揚げ かまぼこ 牛肉 わかめ	葱 玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 パナナ	
28	水	ご飯 カレイのから揚げ しらたきのたらこ炒め ひじきの胡麻和え 豆腐とニらの味噌汁 オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 さつまいも蒸しパン	米 油 バター さつまい	カレイ たらこ ひじき 薄揚げ 豆腐 卵	人参 いんげん 玉葱 ニら オレンジ	
29	木	チキン入りごぼうサラダサンド チーズ入りオムレツ 南瓜バター 春雨スープ グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 鮭とわかめのおにぎり	パン マヨネーズ バター 米	鶏肉 卵 チーズ 鮭 わかめ	人参 胡瓜 ごぼう 蓮根 とうもろこし 玉葱 ほうれん草 南瓜 筍 椎茸 ニら グレープフルーツ	
30	金	ご飯 肉豆腐 小松菜の煮浸し 白菜の甘酢漬け きのこのすまし汁 りんご	【午前】 あられ 【午後】 ジャムサブレ	米 油 バター	豆腐 牛肉 薄揚げ 卵	玉葱 ピーマン 白葱 小松菜 人参 白菜 えのき しめじ みつば りんご	
31	土	焼きビーフン 野菜の煮物 青梗菜とわかめの味噌汁 みかん缶	【午前】 おこし 【午後】 マリー	ビーフン 油 じゃが芋	豚肉 わかめ 薄揚げ	もやし 人参 玉葱 ニら ごぼう 青梗菜	

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 1日はお誕生日会です。

立案者:谷岡 靖子