

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力にむく	▲血や肉にむく	園体の調子を整える
1	火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜の塩こうじ炒め しらす和え 南瓜の味噌汁 梨	【午前】 ポーロ 【午後】 牛乳くずもち	米 油	豚肉 わかめ しらす 卵	キャベツ しめじ 人参 にんにく 白菜 小松菜 南瓜 白葱 梨
2	水	ちゃんぽん 鶏肉の照り焼き 五色なます オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 海苔おにぎり	中華麺 米	豚肉 海老 いか 鶏肉 薄揚げ 海苔	玉葱 人参 筍 もやし 青梗菜 しょうが 大根 胡瓜 オレンジ
4	金	ご飯 牛肉のウエスタン風 ほうれん草のバター炒め キャベツのピクルス 白菜のスープ りんご	【午前】 おこし 【午後】 ホットク	米 油 バター じゃが芋	牛肉 ベーコン	人参 ほうれん草 しめじ えのき キャベツ 白菜 りんご
5	土	千キンピラフ わかめとじゃこのサラダ きのこのスープ みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 サッポロポテト	米 油	鶏肉 わかめ ひじき しらす	玉葱 人参 トマト 胡瓜 とうもろこし えのき 椎茸
7	月	ご飯 鮭の幽庵焼き 南瓜の天ぷら 干し大根の酢の物 茄子の味噌汁 バナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 ポパイ蒸しパン	米 バター 油	鮭 わかめ	胡瓜 茄子 もやし 人参 南瓜 ほうれん草 葱 バナナ
8	火	ハヤシライス スパニッシュオムレツ 豆腐と海藻のサラダ もやしのスープ りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 シリアルパンケーキ	米 油 じゃが芋	牛肉 卵 わかめ ひじき	玉葱 にんにく ピーマン ミニトマト 胡瓜 もやし りんご
9	水	ご飯 ヤンニョム千キン 春雨のチャップテ 青梗菜のナムル 玉葱とわかめのスープ 柿	【午前】 野菜チップス 【午後】 チョコチップ蒸しパン	米 ごま油 バター	鶏肉 わかめ 卵	玉葱 ピーマン 椎茸 青梗菜 もやし 人参 葱 にんにく 柿
10	木	ハンバーガー ジャーマンポテト ごぼうと蓮根のサラダ 人参スープ パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 わかめとじゃこのおにぎり	パン じゃが芋 マヨネーズ 油	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン しらす わかめ	玉葱 人参 胡瓜 ごぼう 蓮根 とうもろこし パイナップル
11	金	ご飯 豆腐の落とし揚げ 茄子の煮びたし 春菊の胡麻和え あさりの味噌汁 グレーズフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 ちんびん	米 じゃが芋 油	豆腐 ひじき 卵 あさり わかめ	人参 枝豆 茄子 春菊 もやし 玉葱 葱 グレーズフルーツ
12	土	炊き込みご飯 豚じゃが 小松菜の味噌汁 パン缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ハッピーターン	米 油 じゃが芋	豚肉 薄揚げ	人参 玉葱 小松菜
14	月	ご飯 とん平焼き おからの炒り煮 茄子の胡麻和え 玉葱の味噌汁 バナナ	【午前】 おこし 【午後】 大根もち	米 油	豚肉 鶏肉 おから かまぼこ	キャベツ 葱 人参 ごぼう 茄子 胡瓜 えのき 玉葱 大根 バナナ
15	火	茄子とベーコンのペンネ カレイのムニエル トマトサラダ セロリと玉葱のスープ オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 たくあんのおにぎり	パスタ 米 バター	カレイ ベーコン わかめ	茄子 玉葱 にんにく トマト ほうれん草 セロリ パセリ オレンジ
16	水	バターライス ミートローフ يونブルー入りサラダ ほうれん草とベーコンのスープ ぶどうゼリー	【午前】 野菜チップス 【午後】 ゴマフロランタン	米 バター 油 マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン 卵	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 レタス サニーレタス ほうれん草 りんご
17	木	ご飯 豆腐と海老の塩炒め かみかみ大豆 キャベツの海苔和え 玉葱のすまし汁 りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 野菜フリッツ	米 ごま油 油 バター	豆腐 海老 大豆 しらす わかめ	エリンギ 青梗菜 白葱 キャベツ 人参 葱 小松菜 玉葱 りんご
18	金	ご飯 鰯の香草パン粉焼き 大根の洋風炒め 胡麻酢和え 麩のすまし汁 梨	【午前】 かりんとう 【午後】 おさつチップス	米 さつまい マヨネーズ バター油	鰯 ベーコン わかめ チーズ	大根 パセリ にんにく 胡瓜 ミニトマト 玉葱 三つ葉 梨
19	土	鮭のチャーハン レタスのサラダ ほうれん草のスープ 桃缶	【午前】 おこし 【午後】 ぼたぼた焼き	米 油	鮭 しらす	玉葱 葱 レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト 黄パプリカ ほうれん草
21	月	ご飯 太刀魚のおろし煮 長芋のから揚げ こんにゃくのおかか和え 白菜の味噌汁 バナナ	【午前】 あられ 【午後】 パンラスク	米 油 バター パン	太刀魚 薄揚げ	大根 葱 長芋 キャベツ 人参 小松菜 白菜 バナナ
22	火	肉うどん だし巻き卵 キャベツとかにかまの和え物 柿	【午前】 野菜チップス 【午後】 さつまいものおはぎ	うどん 米 油 さつまい マヨネーズ	牛肉 卵 かまぼこ	玉葱 人参 白葱 キャベツ 胡瓜 もやし 柿
24	木	黒糖パン ローストチキン キャベツと卵ソテー かにかいじゃこのサラダ レタスとベーコンスープ パイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 ぞぼ飯	パン 米 中華麺 油	鶏肉 卵 わかめ しらす ベーコン 豚肉	玉葱 にんにく キャベツ ほうれん草 大根 人参 水菜 ミニトマト レタス パイナップル
25	金	ご飯 豚肉と長芋の味噌炒め 金時豆 ひじきの胡麻和え えのきとわかめのすまし汁 りんご	【午前】 おこし 【午後】 ポップコーン	米 油 バター	豚肉 ひじき 薄揚げ わかめ	長芋 人参 ピーマン 葱 いんげん えのき りんご
26	土	焼きビーフン 千切りサラダ わかめスープ みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 ミレービスケット	ビーフン ごま油	海老 豆腐 わかめ	もやし 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 胡瓜 黄ピーマン ミニトマト 白葱
28	月	ご飯 鮭のもみじ焼き 南瓜の甘煮 長芋の海苔和え 大根のすまし汁 バナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 ピザ	米 マヨネーズ バター パン	鮭 海苔	人参 南瓜 長芋 ほうれん草 大根 春菊 玉葱 ピーマン バナナ
29	火	シーフードスパゲッティ 豆腐のオムレツ バナナと大根のサラダ もやしと人参のスープ オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 梅と胡瓜の海苔巻き	パスタ 米 油	海老 いか 卵 豆腐	人参 にんにく 大葉 玉葱 大根 かいわれ大根 とうもろこし 胡瓜 もやし オレンジ
30	水	カルシウムご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え かきたま汁 グレーズフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 あんこのスティックパイ	米 ごま油	しらす 桜えび 豆腐 卵	小松菜 人参 ほうれん草 玉葱 三つ葉 グレーズフルーツ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 16日はお誕生日会です。



日	曜	おひる	食材	おやつ
1	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 玉葱 大根	[午前] りんご [午後] お粥
2	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 じゃが芋 白菜	[午前] バナナ [午後] お粥
4	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 玉葱 南瓜	[午前] りんご [午後] お粥
5	土	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ トマト 玉葱 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
7	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 さつまいも ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
8	火	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 玉葱 ピーマン 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
9	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 じゃが芋	[午前] りんご [午後] お粥
10	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 人参 胡瓜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
11	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 玉葱 南瓜	[午前] りんご [午後] お粥
12	土	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 玉葱 小松菜	[午前] バナナ [午後] お粥
14	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 大根 キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
15	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 トマト ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
16	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 じゃが芋 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
17	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 小松菜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
18	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
19	土	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ ほうれん草 トマト 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
21	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 人参 小松菜	[午前] りんご [午後] お粥
22	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 玉葱 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
24	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 ほうれん草 大根 キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
25	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 南瓜 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
26	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 ピーマン キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
28	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 ほうれん草 南瓜 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
29	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 大根 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
30	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥