

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力にむく	▲血や肉にむく	■体の調子を整える
1	月	 <h1 style="text-align: center;">入園式</h1>				
2	火	カレーうどん 蒸し豆腐 ごぼうと人参の胡麻和え パナナ	[午前] おこし [午後] シーチキンご飯	うどん 米	牛肉 薄揚げ 豆腐 鶏ミンチ 黒きくらげ	生姜 人参 玉葱 葱 しめじ 白葱 ごぼう キャベツ パナナ
3	水	ご飯 フルコギ さつまいものレモン煮 春キャベツの浅漬け なめこのすまし汁 オレンジ	[午前] あられ [午後] 豆乳くずもち	米 ごま油 さつまい	牛肉	玉葱 人参 にら にんにく キャベツ なめこ えのき 葱 りんご オレンジ
4	木	ご飯 鮭の西京焼き 春野菜の煮物 こんにゃくのおかか和え 大根のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] 野菜チッス [午後] 揚げパン	米 パン じゃが芋 油	鮭 こんにゃく	筍 人参 ごぼう キャベツ 小松菜 大根 春菊 グレープフルーツ
5	金	マーボー丼 フロccoliと舞茸の炒め物 胡瓜の中華和え ニラともやしのスープ パイナップル	[午前] かいんとう [午後] みかんゼリー	米 油	豆腐 豚ミンチ ベーコン	白葱 生姜 にんにく フロccoli 舞茸 胡瓜 赤ピーマン にら もやし パイナップル
6	土	ミートソースのペンネ レタスのサラダ オニオンスープ 桃缶	[午前] おこし [午後] 源氏パイ	パスタ 油	牛ミンチ ベーコン	生姜 玉葱 パセリ レタス 人参 サニーレタス 胡瓜 ミニトマト 黄ピーマン
8	月	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根煮 白菜の甘酢漬 豆腐のすまし汁 りんご	[午前] あられ [午後] 新じゃがフライ	米 油 じゃが芋	鯖 厚揚げ 豆腐 わかめ	生姜 人参 椎茸 白菜 葱 りんご
9	火	味噌ラーメン 中華卵焼 三色ナムル パナナ	[午前] 野菜チッス [午後] 塩昆布のおにぎり	中華麺 米 ごま油	豚肉 卵 薄揚げ きくらげ	もやし にら にんにく 白葱 玉葱 筍 ほうれん草 人参 ごぼう パナナ
10	水	豆ごはん 豚肉のみぞ焼き キャベツとかにかまの和え物 えのきとわかめのすまし汁 オレンジ	[午前] かいんとう [午後] おさつチッス	米 さつまい 油 マヨネーズ バター	豚肉 わかめ かにかまほこ	生姜 キャベツ 胡瓜 もやし えのき 葱 オレンジ
11	木	ツナサンド オムレツ 人参ドレッシングサラダ 玉葱とわかめのスープ グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] ゆかりのおにぎり	パン 米 マヨネーズ ごま油	卵 牛ミンチ チーズ わかめ	胡瓜 玉葱 人参 レタス サニーレタス パセリ グレープフルーツ
12	金	チキンカレー 春キャベツのソテー おなかドレッシングサラダ りんご	[午前] あられ [午後] 餃子の皮でピザ	米 油 じゃが芋	鶏肉 わかめ ひしき しらす ベーコン チーズ	玉葱 人参 キャベツ アスパラガス トマト 胡瓜 サニーレタス ピーマン りんご
13	土	醤油焼きうどん ほうれん草の胡麻和え 玉葱のすまし汁 パイン缶	[午前] 野菜チッス [午後] ミレービスケット	うどん 米 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 にら ほうれん草 もやし 玉葱 葱 パイナップル
15	月	ご飯 茶碗蒸し風 さらさ炒め トマトと胡瓜の酢の物 茄子とえのきの味噌汁 パナナ	[午前] かいんとう [午後] お好み焼き	米 油 じゃが芋	卵 鶏肉 竹輪 しらす わかめ 豚肉	椎茸 三つ葉 人参 黄ピーマン 胡瓜 トマト 茄子 えのき キャベツ 長芋 パナナ
16	火	春野菜のパスタ カレイのピカタ わかめとじゃこのサラダ 人参スープ オレンジ	[午前] おこし [午後] 焼お味噌汁おにぎり	パスタ 米 油	ベーコン カレイ 卵 わかめ ひしき しらす	アスパラガス 筍 スナッフエンドウ 玉葱 にんにく トマト 胡瓜 人参 葱 オレンジ
17	水	たけのご飯 海老フライ 白和え 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	[午前] あられ [午後] イチゴパフェ	米 マヨネーズ バター	薄揚げ えび 卵 厚揚げ	筍 人参 小松菜 えのき 玉葱 葱 いちご
18	木	あさりご飯 揚げ豆腐 春キャベツののり和え かぶの味噌汁 グレープフルーツ	[午前] 野菜チッス [午後] 大芋芋	米 油 さつまい	あさり 豆腐 卵 豚ミンチ 薄揚げ 海苔	三つ葉 人参 白葱 椎茸 キャベツ 小松菜 かぶ葱 グレープフルーツ
19	金	ご飯 白身魚のネギ味噌焼き 舞茸の天ぷら ささみと野菜の和え物 麩のすまし汁 りんご	[午前] かいんとう [午後] パンラスク	米 パン 油 ごま油 バター	メルルーサ 卵 ささみ	葱 舞茸 小松菜 もやし 人参 キャベツ 生姜 大根 三つ葉 りんご
20	土	焼きそば 白菜のおかか和え えのきとわかめの味噌汁 みかん缶	[午前] あられ [午後] ハッピーターン	中華麺 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 にら もやし 白菜 ほうれん草 えのき 葱
22	月	ご飯 鯖のからあげ ひじきの胡麻煮 豆苗ののり和え 若竹汁 パナナ	[午前] おこし [午後] いちごのスコーン	米 油 バター	鯖 薄揚げ 海苔 わかめ 卵 ひしき	生姜 さやいんげん 人参 豆苗 もやし 筍 パナナ
23	火	きつねうどん ふくさ焼き ほうれん草のたらこ和え パイナップル	[午前] 野菜チッス [午後] ゆうやけおにぎり	うどん 米	鶏肉 かまほこ 卵 鶏ミンチ たらこ しらす	白葱 玉葱 ほうれん草 白菜 人参 パイナップル
24	水	ご飯 鯖の大葉みぞ焼き 小松菜と油揚げ煮 春雨の酢の物 豆苗のすまし汁 オレンジ	[午前] かいんとう [午後] ココア蒸しパン	米 油	鯖 油揚げ	大葉 黄ピーマン キャベツ 胡瓜 豆苗 玉葱 人参 南瓜 小松菜 オレンジ
25	木	キッシュ 白身魚のポワレ キャロットラペ ジュリエンスープ いちご (オンラインメニュー)	[午前] あられ [午後] フラマンジェ	パン 米	鶏肉 ベーコン	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 大根 かいわれだいこん セロリ いちご
26	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 南瓜の含め煮 長芋のおかか和え 玉葱のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] 野菜チッス [午後] パナナきな粉ヨーグルト	米 油	豚肉 わかめ	生姜 南瓜 玉葱 長芋 ほうれん草 人参 葱 グレープフルーツ パナナ
27	土	焼きビーフン 大根サラダ もやしスープ 桃缶	[午前] かいんとう [午後] かっぱえびせん	ビーフン ごま油	豚肉 えび わかめ	もやし 人参 玉葱 ピーマン 大根 かいわれ大根
30	火	茄子とベーコンのペンネ 鯖のソテー 三色ピクルス きのこスープ パナナ	[午前] おこし [午後] 納豆巻き	パスタ 米 油 バター	ベーコン 鯖 納豆	胡瓜 人参 しめじ えのき 椎茸 パナナ



日	曜	おひる	食材	おやつ	
1	月	 入園式 			
2	火	慣らし保育の為給食なし			[午前]りんご
3	水				[午前]バナナ
4	木				[午前]りんご
5	金				[午前]バナナ
6	土				[午前]りんご
8	月				お粥 豆腐と野菜の煮物
9	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ ほうれん草 人参 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥	
10	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 胡瓜 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥	
11	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン カレイ 玉葱 人参 ジャガ芋	[午前] りんご [午後] お粥	
12	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 トマト ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] お粥	
13	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 キャベツ 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥	
15	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ジャガ芋 トマト	[午前] バナナ [午後] お粥	
16	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 玉葱 南瓜 人参	[午前] りんご [午後] お粥	
17	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 小松菜 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥	
18	木	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 キャベツ 人参 南瓜	[午前] りんご [午後] お粥	
19	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 人参 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥	
20	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 白菜 ほうれん草 人参	[午前] りんご [午後] お粥	
22	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 さつま芋 大根	[午前] バナナ [午後] お粥	
23	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 ほうれん草 白菜 人参	[午前] りんご [午後] お粥	
24	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 小松菜	[午前] バナナ [午後] お粥	
25	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ ほうれん草 キャベツ 人参	[午前] りんご [午後] お粥	
26	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 南瓜 ほうれん草 人参	[午前] バナナ [午後] お粥	
27	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 大根 人参 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥	
30	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 大根 胡瓜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥	

※午前のおやつは変更する場合があります。 17日はお誕生日会です。