



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
4	土	お弁当 [午前] 野菜チッps [午後] じゃがえびせん				
6	月	赤飯 鯛の塩焼き お煮しめ 紅白なます 豆腐のすまし汁 パナナ	[午前] かりんとう [午後] さつま芋さんどん	米 もち米 さつま芋	小豆 鯛 豆腐 わかめ	蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 さやえんどう パナナ
7	火	黒糖パン 鶏肉の韓国風ロースト ほうれん草のソテー 大根と水菜のサラダ コンソメスープ りんご	[午前] あられ [午後] 七草粥	ロールパン ごま油 米	鶏肉 わかめ	にんにく 玉葱 ほうれん草 しめじ 大根 人参 水菜 ミニトマト パセリ りんご
8	水	ご飯 ひき肉入り玉子焼き ツナじゃが 春雨と胡瓜の酢の物 えのきのすまし汁 パイナップル	[午前] 野菜チッps [午後] 白玉ぜんざい	米 油 じゃが芋	卵 鶏ひき肉 わかめ ハム	玉葱 人参 胡瓜 えのき パイナップル
9	木	ご飯 ススキの西京焼き 小松菜の煮浸し かぶとわかめの香りしめじ 玉葱のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] ヨーグルトケーキ	米 油 バター	薄揚げ ススキ わかめ	小松菜 人参 かぶ ほうれん草 玉葱 葱 グレープフルーツ
10	金	肉うどん 千草豆腐 豆苗の胡麻和え オレンジ	[午前] かりんとう [午後] ジャムサンド	うどん 油 食パン	牛肉 豆腐 卵 ひじき	玉葱 葱 ごぼう 人参 豆苗 もやし オレンジ
11	土	胡麻焼きそば キャベツのおかか和え さつま芋の味噌汁 桃缶	[午前] あられ [午後] ミレービスケット	中華麺 油 さつま芋	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 葱 ほうれん草 玉葱
14	火	たらこの和風パスタ カレイのムニエル さいごろサラダ オニオンスープ パイナップル	[午前] 野菜チッps [午後] そぼろご飯	パスタ マヨネーズ	イカ たらこ カレイ チーズ 鶏ミンチ	しめじ エリンギ 椎茸 玉葱 葱 胡瓜 人参 パセリ パイナップル 生姜
15	水	じゃこピラフ メンチカツ 人参ドレッシングサラダ 白菜のスープ ヨーグルト	[午前] おこし [午後] いちごのクレープ	米 油	しらす 牛ミンチ 豚ひき肉 卵	玉葱 人参 サニーレタス レタス 胡瓜 トマト 白菜 苺
16	木	焼き鳥丼 さつま芋のキンピラ キャベツの浅漬け 玉葱と大根のすまし汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] アップル春巻き	米 さつま芋 油 ごま油	鶏肉	人参 ビーマン キャベツ 玉葱 大根 三つ葉 オレンジ りんご
17	金	塩おにぎり 豚汁 パナナ	[午前] あられ [午後] お好み焼き	米 油 じゃが芋	豚肉	大根 白菜 玉葱 人参 パナナ
18	土	肉味噌うどん ほうれん草の胡麻和え もやしとわかめのすまし汁 バイン缶	[午前] 野菜チッps [午後] ほたほた焼き	うどん 油	豚肉 わかめ 薄揚げ	玉葱 人参 ニラ 葱 生姜 ほうれん草 もやし
20	月	ご飯 鯖の味噌焼き キャベツと人参の炒め物 長芋の海苔和え 大根のすまし汁 みかん	[午前] おこし [午後] さつま芋のハニーバター	米 ごま油 油 バター さつま芋	鯖 卵	キャベツ 人参 長芋 ほうれん草 大根 春菊 みかん
21	火	ちゃんぽん きこの蒸し豆腐 フロッキーのゆかり和え パイナップル	[午前] かりんとう [午後] 納豆巻き	中華麺 油	豚肉 いか えび 豆腐 鶏ミンチ 納豆	玉葱 人参 筍 もやし 青梗菜 生姜 しめじ 葱 フロッキー パイナップル
22	水	ハヤシライス 粉ふき芋 かりかじじゃこサラダ りんご	[午前] あられ [午後] ちんびん	米 油 ごま油 じゃが芋	牛肉 しらす 卵	玉葱 にんにく 大根 人参 水菜 ミニトマト りんご
23	木	バルック・エグメーイ シシケバズ チョパンサラタス トルジメッキョルパス パナナ	[午前] 野菜チッps [午後] ストウフラッチ 	ロールパン 油	鯖 牛肉 大豆	レタス キャベツ 人参 トマト 胡瓜 パプリカ 玉葱 パナナ
24	金	ご飯 鶏肉のネギみそ焼き 金時豆 茄子の胡麻和え かぶのすまし汁 オレンジ	[午前] おこし [午後] いちごのスコーン	米 じゃが芋 バター	鶏肉 金時豆 かまぼこ 卵 薄揚げ	葱 茄子 人参 胡瓜 かぶ オレンジ
25	土	ミートソースのペンネ おかかドレッシングサラダ もやしスープ みかん缶	[午前] かりんとう [午後] ハッピーターン	パスタ 油	牛ミンチ わかめ	にんにく 生姜 玉葱 トマト 胡瓜 人参 サニーレタス レタス もやし
27	月	ご飯 鱈大根 里芋の煮ころがし 干し大根の酢の物 なめこの味噌汁 パイナップル	[午前] あられ [午後] たら焼き	米 油	鱈 豆腐	大根 里芋 胡瓜 なめこ えのき 葱 パイナップル
28	火	わかめうどん とん平焼き 小松菜のおかか和え りんご	[午前] 野菜チッps [午後] 鮭のおにぎり	うどん 油 マヨネーズ	かまぼこ わかめ 卵 豚肉 鮭	葱 キャベツ 小松菜 もやし 人参 りんご
29	水	牛丼 南瓜の含め煮 キャベツの海苔和え 大根と豆苗すまし汁 パナナ	[午前] おこし [午後] ココア蒸しパン	米 油	牛肉	玉葱 生姜 南瓜 キャベツ 人参 大根 豆苗 パナナ
30	木	ご飯 千草焼き 筑前煮 豆苗の浅漬け 小松菜の味噌汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] じゃがチーズ餅	米 油 じゃが芋 マヨネーズ	卵 豆腐 竹輪 チーズ 薄揚げ 鶏肉	葱 椎茸 牛蒡 蓮根 人参 筍 豆苗 もやし オレンジ
31	金	ご飯 鶏焼つくね 人参しいし 白菜の甘酢漬 麩のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] あられ [午後] チョコステックパイ	米 油 ごま油	鶏ミンチ 卵	玉葱 生姜 しめじ 人参 もやし 白菜 大根 三つ葉 グレープフルーツ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

15日はお誕生日会です。

立案者:前川 千絵



日	曜	おひる	食材	おやつ
4	土	お弁当		
6	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 大根 さつまい	[午前] りんご [午後] おにぎり
7	火	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 玉葱 人参 大根	[午前] パナナ [午後] おにぎり
8	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 胡瓜 じゃが芋	[午前] りんご [午後] おにぎり
9	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 ほうれん草 人参 さつまい	[午前] パナナ [午後] おにぎり
10	金	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 玉葱 大根	[午前] りんご [午後] おにぎり
11	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ さつまい 南瓜	[午前] パナナ [午後] おにぎり
14	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 胡瓜 人参	[午前] りんご [午後] おにぎり
15	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 白菜 胡瓜 人参	[午前] パナナ [午後] おにぎり
16	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 さつまい キャベツ 大根	[午前] りんご [午後] おにぎり
17	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 白菜 キャベツ	[午前] パナナ [午後] おにぎり
18	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] おにぎり
20	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 さつまい 大根 ほうれん草	[午前] パナナ [午後] おにぎり
21	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 人参 フロッキー	[午前] りんご [午後] おにぎり
22	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 じゃが芋 大根 人参	[午前] パナナ [午後] おにぎり
23	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ キャベツ トマト 胡瓜	[午前] りんご [午後] おにぎり
24	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 茄子 人参 さつまい	[午前] パナナ [午後] おにぎり
25	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 トマト 玉葱 人参	[午前] りんご [午後] おにぎり
27	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 胡瓜 じゃが芋	[午前] パナナ [午後] おにぎり
28	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 人参 大根	[午前] りんご [午後] おにぎり
29	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 南瓜 人参 玉葱	[午前] パナナ [午後] おにぎり
30	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 玉葱 じゃが芋	[午前] りんご [午後] おにぎり
31	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 白菜 大根 さつまい	[午前] パナナ [午後] おにぎり

※午前のおやつは変更する場合があります。 15日はお誕生日会です。