

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	土	ミートソースのペンネ 千切りサラダ わかめスープ みかん缶	[午前] かりんどう [午後] かつばえびせん	ペンネ 油	牛ミンチ 豆腐 わかめ	にんにく 生姜 玉葱 バセリ キャベツ 胡瓜 黄ピーマン ミントマト 白葱
3	月	ちらし寿司 鯖の味噌焼き しらす和え あさりと菜の花のすまし汁 オレンジ	[午前] あられ [午後] 梅大福	米 ごま油	卵 鯖 あさり しらす	さやえんどう 人参 蓮根 白菜 小松菜 菜の花 オレンジ
4	火	肉うどん 鶏肉の塩こうじ焼き フロッコリーのゆかり和え パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] 野菜入り雑炊	うどん 米 油	牛肉 鶏肉	玉葱 人参 白葱 フロッコリー 葱 大根 ほうれん草 パイナップル
5	水	オムライス 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ キャベツのスープ いちご	[午前] おこし [午後] おたのしみクッキー	米 マカロニ 油	卵 鶏肉	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 人参 キャベツ いちご
6	木	クロワッサン 鮭のフライ キャベツのソテー フロッコリーのサラダ 白菜のスープ パナナ	[午前] かりんどう [午後] 豚汁・塩おにぎり	パン 米 油 じゃが芋	鮭 卵 豚肉	キャベツ フロッコリー 人参 白菜 大根 玉葱 ごぼう 白葱 パナナ
7	金	ご飯 麻婆豆腐 春雨のチャプチェ 青梗菜のナムル 大根と豆苗のすまし汁 りんご	[午前] あられ [午後] とう焼き	米 油 ごま油	豆腐 豚ミンチ	白葱 生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 青梗菜 もやし 大根 豆苗 りんご
8	土	卒園式 				
10	月	ご飯 ひき肉入り卵焼き いかと大根の煮物 長芋の海苔和え 麩とえのきの味噌汁 パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] みかんクレープ	米 油	卵 鶏ミンチ いか	玉葱 大根 人参 小松菜 もやし 三つ葉 えのき パナナ
11	火	味噌ラーメン 鯖のきし焼き キャベツのおかか和え パイナップル	[午前] おこし [午後] シーチキンご飯	中華麺 米 油	豚肉 鯖	もやし にら にんにく 白葱 キャベツ ほうれん草 人参 パイナップル
12	水	春野菜の炊き込みご飯 肉団子 豆苗の胡麻和え 大根とわかめのすまし汁 桃ゼリー	[午前] かりんどう [午後] シフォンケーキ	米 油	豚ミンチ 卵 薄揚げ	ごぼう 筍 うど 玉葱 フロッコリー 豆苗 もやし 人参 小松菜 大根
13	木	カルシウムご飯 長芋の千切り 胡瓜の中華和え 玉葱のすまし汁 りんご	[午前] あられ [午後] ジャムパン	米 ごま油	しらす さくらえび 卵	小松菜 長芋 人参 葱 胡瓜 赤ピーマン 玉葱 りんご
14	金	バインミー カーティムヌーンティップラム ゴイガー カインラウクー オレンジ	[午前] 野菜チップス [午後] チューイ・チン 	パン 油 じゃが芋	豚肉 豚ミンチ 鶏ささみ	大根 人参 茄子 にんにく 葱 レタス サニーレタス トマト 胡瓜 玉葱 バセリ オレンジ パナナ
15	土	焼うどん こんにゃくのおかか和え 小松菜の味噌汁 バイン缶	[午前] おこし [午後] サッポロポテト	うどん 油	豚肉 薄揚げ	キャベツ 人参 にら もやし 小松菜 玉葱
17	月	ご飯 鯛の塩焼き お煮しめ キャベツの浅漬け 茄子の味噌汁 パナナ	[午前] かりんどう [午後] さつま芋きんとん	米 油 さつま芋	鯛	蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 さやえんどう キャベツ 茄子 もやし 葱 パナナ
18	火	 遠足				
19	水	ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいものレモン煮 ひじきの白和え 玉葱とわかめのすまし汁 ほっさく	[午前] あられ [午後] マーフルケーキ	米 油 さつま芋	豚肉 わかめ 豆腐 ひじき	生姜 胡瓜 人参 椎茸 玉葱 ほっさく
21	金	ご飯 鮭の西京焼き 白菜と豚バラの塩あんかけ 胡瓜の酢の物 麩のすまし汁 りんご	[午前] おこし [午後] フレーンクッキー	米 油	鮭 豚肉 わかめ しらす ひじき	白菜 青梗菜 にんにく 胡瓜 トマト 大根 三つ葉 りんご
22	土	焼きそば ほうれん草の海苔和え もやしとわかめの味噌汁 桃缶	[午前] かりんどう [午後] ハッピーターン	うどん 油	豚肉	キャベツ 人参 にら ほうれん草 玉葱 もやし
24	月	ご飯 鯖の生姜煮 里芋の煮ころがし 白菜の甘酢漬 なめこの味噌汁 グレープフルーツ	[午前] あられ [午後] シュガースティックパイ	米 油	鯖	生姜 白菜 人参 えのき 葱 グレープフルーツ
25	火	鶏塩うどん ふくさ焼き ほうれん草の胡麻和え オレンジ	[午前] 野菜チップス [午後] 塩昆布のおにぎり	うどん 油	鶏肉 色板 卵 鶏ミンチ 薄揚げ	白葱 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 オレンジ
26	水	ご飯 鯛の照り焼き 金時豆 大根と胡瓜の浅漬け 青梗菜ともやしの味噌汁 りんご	[午前] おこし [午後] チョコチップ蒸しパン	米 油	鯛 薄揚げ	大根 胡瓜 青梗菜 もやし りんご
27	木	たけのこご飯 豚肉の胡麻醤油炒め 干し大根の酢の物 大根と玉葱のすまし汁 パイナップル	[午前] かりんどう [午後] じゃこマヨせんべい	米 油	豚肉 薄揚げ わかめ	筍 人参 にら 白葱 にんにく 生姜 胡瓜 玉葱 三つ葉 パイナップル
28	金	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き 茄子の煮びたし キャベツの海苔和え 豆腐のすまし汁 パナナ	[午前] あられ [午後] ポテトフライ	米 油 じゃが芋	鶏肉 豆腐 わかめ	白葱 茄子 キャベツ 人参 三つ葉 パナナ
29	土	高菜スバゲッティー ツナと大根のサラダ もやしと人参のスープ みかん缶	[午前] 野菜チップス [午後] 源氏パイ	パスタ ごま油	しらす	大根 かいわれ大根 もやし 人参
31	月	カレーライス カレイのソテー 三色ピクルス オレンジ	[午前] おこし [午後] 揚げパン	米 油 じゃが芋	牛肉 カレイ	玉葱 人参 大根 胡瓜 オレンジ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 12日はお誕生日会です。

日	曜	おひる	食材	おやつ	
1	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 キャベツ 胡瓜	[午前] バナナ [午後] ご飯	
3	月	パン 魚と野菜の煮物	パン 鯛 人参 白菜 ジャガ芋	[午前] りんご [午後] ご飯	
4	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 人参 フロッコリー	[午前] バナナ [午後] ご飯	
5	水	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ さつま芋 胡瓜	[午前] りんご [午後] ご飯	
6	木	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 キャベツ ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] ご飯	
7	金	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 玉葱 人参 大根	[午前] りんご [午後] ご飯	
8	土	 卒園式			
10	月	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 大根 南瓜	[午前] バナナ [午後] ご飯	
11	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 ほうれん草 さつま芋	[午前] りんご [午後] ご飯	
12	水	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 大根 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] ご飯	
13	木	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 南瓜 大根	[午前] りんご [午後] ご飯	
14	金	パン ささみと野菜の煮物	パン ささみ トマト ジャガ芋 人参	[午前] バナナ [午後] ご飯	
15	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 人参 玉葱	[午前] りんご [午後] ご飯	
17	月	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ キャベツ 茄子 さつま芋	[午前] バナナ [午後] ご飯	
18	火	 遠足			
19	水	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜	[午前] りんご [午後] ご飯	
21	金	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 白菜 胡瓜 トマト	[午前] バナナ [午後] ご飯	
22	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 キャベツ 玉葱 ほうれん草	[午前] りんご [午後] ご飯	
24	月	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 白菜 ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] ご飯	
25	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] ご飯	
26	水	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 大根 さつま芋 胡瓜	[午前] バナナ [午後] ご飯	
27	木	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 人参 ジャガ芋	[午前] りんご [午後] ご飯	
28	金	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 南瓜 大根	[午前] バナナ [午後] ご飯	
29	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 大根 ジャガ芋 人参	[午前] りんご [午後] ご飯	
31	月	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 胡瓜 玉葱	[午前] バナナ [午後] ご飯	

※午前のおやつは変更する場合があります。 12日はお誕生日会です。