



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	火	<h2 style="margin: 0;">入園式</h2>				
2	水	牛丼 さつまいものしモン煮 春キャベツの浅漬け 麩のすまし汁 バナナ	[午前] あられ [午後] 野菜フリッツ	米 油 さつまい	牛肉	玉葱 大根 人参 キャベツ 葱 パセリ バナナ
3	木	ご飯 鮭の西京焼き 南瓜含め煮 ほうれん草の胡麻和え 大根のすまし汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] カルピスゼリー	米 油	鮭 油揚げ	南瓜 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 大根 葱 りんご
4	金	マーボー丼 千千ミ 青梗菜の中華和え 二郎ともやしのスープ オレンジ	[午前] かりんとう [午後] おさつチップス	米 油 ごま油 さつまい バター	豚ミンチ 豆腐 しらす わかめ 卵	白葱 生姜 にんにく 人参 葱 キャベツ 青梗菜 たら もやし オレンジ
5	土	焼きそば 小松菜の海苔和え 茄子とえのきの味噌汁 バイン缶	[午前] おこし [午後] かっぱえびせん	中華麺 油	豚肉	キャベツ 人参 たら もやし 小松菜 茄子 えのき
7	月	ご飯 白身魚のねぎ味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のおかか和え きのこのすまし汁 バナナ	[午前] あられ [午後] お好み焼き	米 じゃが芋 油 ごま油	メルルーサ 豚肉 鶏ミンチ	葱 人参 生姜 白菜 ほうれん草 えのき しめじ キャベツ 長芋 バナナ
8	火	鶏塩うどん 蒸し豆腐 ごぼうと人参の胡麻和え いちご	[午前] 野菜チップス [午後] 海苔おにぎり	うどん 米	鶏肉 鶏ミンチ 豆腐	葱 人参 白葱 ごぼう キャベツ いちご
9	水	しらすで飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え 大根と玉葱のすまし汁 バナナ	[午前] かりんとう [午後] フルーツカナッペ	米 油	しらす 豚肉 豆腐	人参 ほうれん草 大根 玉葱 バナナ いちご
10	木	ハムと胡瓜のサンド 鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ 人参スープ オレンジ	[午前] おこし [午後] 焼きおにぎり	パン 米 マヨネーズ 油	ハム 鶏肉 しらす	パセリ 大根 かいわれ大根 胡瓜 人参 玉葱 オレンジ
11	金	カレーライス ほうれん草とツナのオムレツ コールスローサラダ りんご	[午前] あられ [午後] シリアルパンケーキ	米 マヨネーズ 油 じゃが芋	牛肉 卵 ツナ	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ りんご
12	土	焼きビーフン ツナと大根のサラダ キャベツのスープ 桃缶	[午前] 野菜チップス [午後] ぽたぽた焼き	ビーフン 油	豚肉 海老 ツナ	もやし 人参 玉葱 ビーマン 大根 かいわれ大根 キャベツ
14	月	ご飯 とん平焼き 粉ふき芋 フロッキーのしらす和え 豆腐のすまし汁 バナナ	[午前] かりんとう [午後] ラスク	米 じゃが芋 油 パン バター	卵 豚肉 しらす 豆腐	キャベツ 葱 フロッキー 白菜 人参 バナナ
15	火	春野菜のバスタ カレイのムニエル 人参とコーンのスープ パイナップル	[午前] おこし [午後] 五平餅	バスタ 米 油	ツナ カレイ わかめ ひじき	アスパラガス 筍 スナッフえんどう 玉葱 にんにく トマト 胡瓜 人参 コーン パイナップル
16	水	ご飯 牛肉の甘辛煮 小松菜の煮浸し 白菜の浅漬け わかめと玉葱の味噌汁 オレンジ	[午前] あられ [午後] 人参蒸しパン	米 油	牛肉 わかめ 油揚げ	玉葱 生姜 小松菜 人参 白菜 オレンジ
17	木	炊き込みご飯 豆腐の松風焼き キャベツのおかか和え 麩とえのきのすまし汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] 新じゃがフライ	米 油 じゃが芋	油揚げ 豆腐 鶏ミンチ 卵	人参 キャベツ 白葱 ほうれん草 えのき 葱 りんご
18	金	ご飯 鯖の大葉味噌焼き 塩鶏じゃが 大根の甘酢和え 玉葱のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] バナナ春巻き	米 油 じゃが芋	鯖 鶏肉 わかめ	大葉 玉葱 人参 にんにく 大根 胡瓜 葱 グレープフルーツ バナナ
19	土	豚バラときのこの焼うどん トマトとわかめの酢の物 白菜の味噌汁 みかん缶	[午前] かりんとう [午後] 源氏パイ	うどん	豚肉 わかめ しらす	蕨茸 にんにく しめじ えのき 玉葱 大葉 トマト 胡瓜 白菜 葱
21	月	ご飯 鯖の味噌煮 春野菜の煮物 こんにゃくのおかか和え かきたま汁 バナナ	[午前] あられ [午後] 餃子の皮でピザ	米 油 チーズ	鯖 卵 ツナ	生姜 筍 ごぼう 人参 キャベツ 小松菜 ビーマン 玉葱 バナナ
22	火	たんめん 中華風卵焼き 三色ナムル りんご	[午前] 野菜チップス [午後] 納豆巻き	中華麺 米 油	豚肉 卵 海苔	白菜 人参 もやし たら 白葱 筍 ほうれん草 もやし りんご
23	水	ピラフ 春キャベツのメンチカツ さいころサラダ ほうれん草のスープ みかんゼリー	[午前] おこし [午後] ココアプリン	米 油 マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 卵 チーズ	春キャベツ 玉葱 にんにく 胡瓜 ほうれん草 えのき
24	木	ロールパン ローストチキン マッシュポテト 和風サラダ コンソメスープ オレンジ	[午前] かりんとう [午後] 梅とじゃこのおにぎり	パン じゃが芋 米 油	鶏肉 油揚げ しらす	玉葱 にんにく 胡瓜 もやし 人参 パセリ オレンジ
25	金	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 春キャベツの炒め物 こっぱなます きのこの味噌汁 グレープフルーツ	[午前] 野菜チップス [午後] さつまいご	米 さつまい マヨネーズ 油	鮭 油揚げ	大根 人参 キャベツ コーン えのき しめじ 三つ葉 葱 グレープフルーツ
26	土	茄子とツナのペンネ レタスのサラダ オニオンスープ バイン缶	[午前] あられ [午後] ハッピーターン	ペンネ 油	ツナ	茄子 玉葱 にんにく レタス サニーレタス 胡瓜 ミントマト 黄パプリカ 玉葱 人参
28	月	ご飯 鯖のからあげ おからの炒り煮 豆苗の海苔和え 玉葱の味噌汁 バナナ	[午前] おこし [午後] スティックパイ	米 油	鯖 おから	生姜 人参 ごぼう 白葱 豆苗 もやし 小松菜 えのき 玉葱 葱 バナナ
30	水	ご飯 なら入り卵焼き 野菜の塩こうじ炒め ひじきの胡麻和え なめこの味噌汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] スモア	米 油	卵 しらす 豚肉 油揚げ	玉葱 たら キャベツ しめじ 人参 にんにく なめこ えのき 葱 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。 23日はお誕生日会です。



日	曜	おひる	食材	おやつ
1	火	 <b>入園式</b> 		
2	水	<b>慣らし保育の為給食なし</b>		[午前] バナナ
3	木			[午前] 赤ちゃんせんべい
4	金			[午前] バナナ
5	土			[午前] 赤ちゃんせんべい
7	月			[午前] バナナ
8	火			[午前] 赤ちゃんせんべい
9	水			[午前] バナナ
10	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 人参 玉葱 大根	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
11	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 ジャガ芋 人参 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
12	土	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 ピーマン	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
14	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ ジャガ芋 フロッコリー	[午前] バナナ [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 トマト 胡瓜 玉葱	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
16	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 白菜 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
17	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ ほうれん草 ジャガ芋	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
18	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 ジャガ芋 大根 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
19	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 トマト 胡瓜 白菜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
21	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ ジャガ芋 玉葱 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
22	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 白菜 ほうれん草 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
 23	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 人参 さつまいも	[午前] バナナ [午後] お粥
24	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ ジャガ芋 胡瓜 玉葱	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
25	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 キャベツ 大根 さつまいも	[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 茄子 玉葱 胡瓜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
28	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
30	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 人参 大根	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥