

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
2月	ハヤシライス 鮭のソテー キャベツのピクルス パナナ	【午前】 あられ 【午後】 フルーツポンチ	米 油	牛肉 鮭	人参 玉葱 にんにく しめじ キャベツ パナナ りんご
3日 火	三色ちらし 鶏肉のから揚げ ほうれん草の海苔和え あさりと菜の花のすまし汁 桃ゼリー	【午前】 野菜チップス 【午後】 苺大福 	米 油	鮭 鶏肉 あさり	人参 小松菜 にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ 菜の花 いちご
4日 水	豚汁うどん 厚揚げと大根の煮物 ささみと野菜の和え物 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 ビールゼリー	うどん じゃが芋	豚肉 ささみ 厚揚げ しらす	人参 玉葱 にんにく しめじ キャベツ りんご
5日 木	<b>お別れ遠足</b> 				
6日 金	春野菜の炊き込みご飯 鯖の竜田揚げ キャベツのおかか和え もやしとにらの味噌汁 オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 ホットドッグ	米 パン	鯖 薄揚げ ウインナー	人参 筍 ごぼう うど 生姜 キャベツ ほうれん草 もやし えのき にら オレンジ
7日 土	味噌スバゲッティ トマトとわかめのサラダ 人参とコーンのスープ パイン缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ミレービスケット	パスタ	豚ミンチ わかめ ひじき しらす	茄子 白葱 椎茸 にんにく 生姜 トマト フロccoliー 人参 玉葱 パセリ
9日 月	ご飯 鶏肉の照り焼き さつまいものオレンジ煮 ひじきの胡麻和え 大根の味噌汁 パナナ	【午前】 あられ 【午後】 じゃこマヨネーズ	米 油 マヨネーズ パン さつまい	鶏肉 薄揚げ ひじき しらす	人参 いんげん 大根 葱 パナナ
10日 火	味噌ラーメン 豆腐の千切り 豆苗の中華和え オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 焼きおにぎり	中華麺 米	豚肉 豆腐 しらす	もやし にら にんにく 白葱 玉葱 人参 キャベツ 豆苗 オレンジ
11日 水	ご飯 鱈大根 小松菜と竹輪の炒め物 ごぼうと人参の胡麻和え 茄子の味噌汁 バイナップル	【午前】 野菜チップス 【午後】 いちご飴・ベビーカステラ	米 油	鱈 竹輪 卵	大根 小松菜 しめじ 人参 ごぼう キャベツ 茄子 もやし 葱 バイナップル いちご
12日 木	クロワッサン コロッケ キャベツのソテー 豆腐サラダ もやしと人参のスープ りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 塩昆布のおにぎり	パン 米	豚ミンチ 豆腐 わかめ しらす 卵	玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト 人参 もやし りんご
13日 金	ケチャップライス ハンバーグ かりかりじゃこサラダ ポトフ いちご	【午前】 おこし 【午後】 お楽しみクッキー	米 油	牛ミンチ 豚ミンチ ツナ	玉葱 人参 南瓜 大根 水菜 トマト キャベツ いちご
14日 土	焼きビーフン グリーンサラダ 白菜のスーフ みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 ハッピーターン	ビーフン ごま油	豚肉 海老	もやし 人参 玉葱 ビーマン レタス サニーレタス 胡瓜 パプリカ 白菜
16日 月	ご飯 ひじき入り卵焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜の海苔和え えのきとわかめの味噌汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 フルーツサンド	米 パン	ひじき 卵 高野豆腐	玉葱 椎茸 人参 大根 小松菜 キャベツ えのき 葱 パナナ いちご
17日 火	カレーうどん カレーの煮つけ 胡瓜の酢物 オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 たぬきのおむすび	うどん 米	豚肉 カレイ 薄揚げ しらす ひじき	人参 玉葱 葱 胡瓜 トマト オレンジ
18日 水	ご飯 フルコギ 千切り フロccoliーのナムル にらともやしのスープ りんご	【午前】 おこし 【午後】 チョコバナナ	米 ごま油	牛肉 豆腐 しらす	玉葱 人参 にら にんにく 葱 フロccoliー もやし りんご パナナ
19日 木	ハンバーガー マッシュポテト ツナと大根のサラダ ほうれん草のスーフ バイナップル	【午前】 あられ 【午後】 鮭のおにぎり	パン じゃが芋 米 油	牛ミンチ 鮭 豚ミンチ ツナ	玉葱 胡瓜 レタス 大根 かりわれ大根 ほうれん草 バイナップル
21日 土	<b>卒園式</b> 				
23日 月	鮭の混ぜご飯 千草豆腐 キャベツの甘酢漬 なめこの味噌汁 パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 お好み焼き	米 油	鮭 卵 豆腐 豚肉	大葉 ごぼう 人参 キャベツ なめこ えのき 葱 長芋 パナナ
24日 火	コーンラーメン カニカマ入り卵焼き 青梗菜のナムル りんご	【午前】 おこし 【午後】 ツナと胡瓜の海苔巻き	中華麺 米	豚肉 卵 カニカマ ツナ	とうもろこし もやし 白葱 玉葱 葱 筍 青梗菜 りんご
25日 水	ご飯 鯖の西京焼き 茄子の煮浸し 豆苗の胡麻和え 若竹汁 オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 焼きそば	米 中華麺	鯖 わかめ 豚肉	茄子 豆苗 もやし 人参 小松菜 筍 キャベツ にら オレンジ
26日 木	親子丼 南瓜の甘煮 トマトとわかめの酢の物 玉葱のすまし汁 バイナップル	【午前】 あられ 【午後】 さつまいの蒸しパン	米 油 さつまい	卵 鶏肉 わかめ しらす	玉葱 南瓜 トマト 胡瓜 バイナップル
27日 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の白和え あさりのすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 マッシュポテトチョコ	米 油	豚肉 豆腐 あさり	玉葱 生姜 里芋 人参 ほうれん草 葱 グレープフルーツ
28日 土	醤油焼うどん 白菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁 桃缶	【午前】 かりんとう 【午後】 ぼたぼた焼き	うどん 油 じゃが芋	豚肉	キャベツ 人参 にら もやし 白菜 玉葱
30日 月	筍ご飯 いかと大根の煮物 フロccoliーの浅漬汁 鮭のすまし汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 ふかし芋	米 油 さつまい	いか 薄揚げ	筍 大根 人参 フロccoliー 玉葱 葱 パナナ
31日 火	ポークカレー 豆腐とたらこのオムレツ コーンフレーク入りサラダ オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 豆乳くずもち	米 油 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 卵 豆腐 たらこ	玉葱 人参 胡瓜 レタス サニーレタス 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。 3日はお誕生日会です。

立案者:横井 佳代子

※赤色のメニューは虹組のリクエストメニューになっています。



日	曜	おひる	食材	おやつ
2	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 キャベツ 人参	[午前] ハインハイン [午後] お粥
3	火	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ほうれん草 人参 さつまい芋	[午前] バナナ [午後] お粥
4	水	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 じゃが芋 白菜 大根	[午前] ハインハイン [午後] お粥
5	木	<b>お別れ遠足</b>		
6	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 キャベツ ほうれん草 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
7	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 フロccoliー 玉葱 トマト	[午前] バナナ [午後] ハインハイン
9	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ さつまい芋 大根 人参	[午前] ハインハイン [午後] お粥
10	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋	[午前] バナナ [午後] お粥
11	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 人参 大根	[午前] ハインハイン [午後] お粥
12	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 トマト キャベツ じゃが芋	[午前] バナナ [午後] お粥
13	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 大根 玉葱	[午前] ハインハイン [午後] お粥
14	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 ピーマン 白菜	[午前] バナナ [午後] ハインハイン
16	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ キャベツ 大根 人参	[午前] ハインハイン [午後] お粥
17	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 玉葱 トマト	[午前] バナナ [午後] お粥
18	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 フロccoliー 玉葱 さつまい芋	[午前] ハインハイン [午後] お粥
19	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ じゃが芋 大根 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
21	土	<b>卒園式</b>		
23	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 人参 大根	[午前] ハインハイン [午後] お粥
24	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 玉葱 人参 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
25	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 南瓜 キャベツ	[午前] ハインハイン [午後] 煮込みうどん
26	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 トマト 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
27	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 ほうれん草 玉葱 さつまい芋	[午前] ハインハイン [午後] お粥
28	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 白菜 キャベツ	[午前] バナナ [午後] ハインハイン
30	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 人参 フロccoliー	[午前] ハインハイン [午後] お粥
31	火	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 じゃが芋	[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。 3日はお誕生日会です。

立案者: 横井 佳代子