

日	曜	こんだて	未 満 児 午 前 中 お や つ	ざいりょう			お や つ
				赤 〈血、肉、骨、歯のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	黄 〈熱や力の元になる〉	
1	月	タンドリーチキン・ひじきのサラダ ちゅうかふうスープ	黒棒	鶏肉・ヨーグルト ひじき	りんご・コーン・キャベツ 玉ねぎ・チンゲンサイ・人参 きゅうり・筍・椎茸・生姜	砂糖・ごま マヨネーズ	りんごゼリー☆
2	火	さかなのかば焼きふう・きゅうりとキャ ベツのこんぶづけ・おふのみそしる	塩せん べい	魚・味噌・卵・牛乳 いりこ・昆布・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参 きゅうり・生姜	ホットケーキミックス 片栗粉・油・砂糖・おふ	ココアむしパン☆
3	水	ポークビーンズ フルーツサラダ	卵ポーロ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・りんご・パセリ・ バナナ・みかん・セロリ	じゃが芋・ケチャップ マヨネーズ・バター・油	くろぼう
4	木	さかなのにつけ ・やさいのドレッ シングサラダ・とんじる	バナナ	魚・味噌・豚肉 油揚げ	キャベツ・大根・人参・ねぎ きゅうり・コーン・ごぼう	じゃが芋・こんにやく 油・砂糖	やさいちップス☆
5	金	マーボーどうふ はるさめのすのもの	ビス ケット	牛乳・豆腐・豚肉 味噌・わかめ	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・ねぎ	砂糖・春雨 ごま・片栗粉・油	ごまプリン☆
6	土	キーマカレー きのこスープ	ミニ サラダ	豚肉・ベーコン スキムミルク	玉ねぎ・人参・えのき しめじ・トマト・椎茸	じゃが芋・油 ケチャップ	クッキー
7	日						
8	月	* 体 育 の 日 *					
9	火	さかなのケチャップあえ カリカリサラダ・さつまじる	せんべい	魚・鶏肉・味噌	大根・キャベツ・人参・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・ごぼう ブルーベリー	食パン・さつま芋・油 こんにやく・片栗粉 餃子の皮・ケチャップ	ジャムサンド☆
10	水	ハンバーグ・にんじんのグラッセ ポテトスープ	サッポロ ポテト	豚肉・牛乳 ヨーグルト・卵	玉ねぎ・バナナ・みかん りんご・コーン・人参	じゃが芋・ケチャップ パン粉・バター	フルーツヨーグルト☆
11	木	あげそばのやさいあんかけ わかめスープ	どうぶつ ビスケット	うすら卵・わかめ エビ・豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・白菜・人参 もやし・椎茸	即席中華めん・片栗粉 砂糖・油	パン
12	金	ちくわのもみじあげ じゃこサラダ・かぼちゃのみそしる	クッキー	ちくわ・味噌 いりこ・卵・わかめ	キャベツ・人参・玉ねぎ きゅうり・ねぎ	油・小麦粉 砂糖・ごま	バウムクーヘン
13	土	たきこみごはん すましじる	ビスコ	鶏肉・豆腐・あおさ さつま揚げ・いりこ	人参・筍・グリーンピース ごぼう・椎茸・えのき	さつま芋・砂糖 油	さつまいものあまに☆
14	日						
15	月	きのこスパゲティ やさいスープ	せんべい	卵・牛乳・ベーコン 刻みのり	玉ねぎ・人参・しめじ・椎茸 えのき・ごぼう・ねぎ	スパゲティ・ホットケーキ ミックス・黒蜜・バター 砂糖・マーガリン	ホットケーキ☆
16	火	さかなのムニエル ごもくあえ・さつまいものみそしる	バウム クーヘン	魚・味噌・ハム・豆 腐・いりこ・油揚げ わかめ・きな粉	もやし・人参・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ	白玉粉・小麦粉 砂糖・油・ごま さつま芋	きなこだんご☆
17	水	こうやどうふのふわふわに ツナスパゲティサラダ	卵ポーロ	鶏肉・高野豆腐 卵・ツナ缶	人参・白菜・玉ねぎ・トマト きゅうり・グリーンピース 椎茸	スパゲティ・砂糖・油 マヨネーズ	ドーナツ
18	木	ポークシチュー かきなます	クッキー	豚肉	玉ねぎ・人参・大根・柿 トマト・グリーンピース	じゃが芋・ケチャップ 小麦粉・油・バター ごま・砂糖	おふラスク☆
19	金	チキンなんばん・ポイルサラダ わかめのみそしる	みかん	鶏肉・味噌・卵 油揚げ・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参 ねぎ・きゅうり・なす パセリ・コーン	食パン・マヨネーズ 砂糖 油・片栗粉・ケチャップ	コーンマヨトースト☆
20	土	さかなのかわりあげ・ごしょくあえ キャベツのスープ・もみじごはん	マンナウ エハース	誕生会 (お箸のみ持たせて下さい)			せんべい
21	日						
22	月	ハンバーグのきのこあんかけ・グリ ーンサラダ・ようふうみそスープ	ドーナツ	豚肉・味噌・牛乳 ベーコン・卵・かつ お節・スキムミルク	玉ねぎ・キャベツ・大根・人 参・チンゲンサイ・きゅうり りんご・しめじ・えのき・椎茸	小麦粉・油・パン粉 片栗粉・砂糖・ごま油	オニオンリング☆
23	火	チャンポン さつまいものマセドアンサラダ	せんべい	エビ・豚肉・イカ かまぼこ・ハム	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・きゅうり	中華めん・さつま芋 マヨネーズ・油	ゼリー&ホームパイ
24	水	とりのカレーふうからあげ・かぼちゃ サラダ・とうふのみそしる	クラッ カー	鶏肉・卵・味噌 いりこ・わかめ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・生 姜・バナナ・ねぎ・レーズン	小麦粉・じゃが芋・砂糖 油・バター・片栗粉・マヨ ネーズ・ごま・バター	バナナッツケーキ☆
25	木	ぶたにくとやさいのごまみそに キャベツとツナのあえもの	クッキー	豚肉・ツナ缶・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・生姜 バナナ・きゅうり・ねぎ	さつま芋・こんにやく 砂糖・ごま・油	やきいも☆
26	金	こがやき・かきとだいこんのあます あえ・ねぎのみそしる	ベッ たべる	豆腐・卵・魚すり身 油揚げ・わかめ・き な粉	大根・柿・人参・ねぎ	小麦粉・砂糖・油 片栗粉・バター	きなこクッキー☆
27	土	きのこスパゲティ とうにゅうスープ	ビスコ	豆乳・ベーコン・あ おさ・青のり	玉ねぎ・人参・しめじ・ごぼ う・筍・コーン	スパゲティ・じゃが芋 バター・砂糖・マヨネーズ	ビスケット
28	日						
29	月	とりあんかけうどん やさいのごまあえ	せんべい	鶏肉・牛乳・卵 いりこ・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小 松菜・ほうれん草・きゅうり コーン・椎茸・ねぎ・生姜	うどん・黒糖・黒蜜 小麦粉・砂糖・片栗粉 ごま	こくとうむしがし☆
30	火	さけのなんばんずかけ けんちんじる	りんご	鮭・鶏肉・豆腐 いりこ・かつお節	人参・トマト・大根・ピーマ ン・きゅうり・セロリ・ごぼ う・ねぎ	さつま芋・じゃが芋 油・餃子の皮・砂糖 片栗粉	さつまいもパイ☆
31	水	カレーライス こざかなサラダ	ホーム パイ	豚肉・卵 牛乳	玉ねぎ・かぼちゃ・人参 きゅうり・コーン キャベツ・生姜	じゃが芋・バター ホットケーキミックス 砂糖・ごま油	かぼちゃケーキ☆

※都合により食材を変更する場合がございますご了承下さい

(☆マークは手作りおやつです)