

# 5がつこんだてよていひよう

れいわ2ねん

じようざんほいくえん

ようび	にち	ランチ	10じのほしよく (おやつ) (0~2歳児)	3じのほしよく (おやつ)	あかいろ ちやにくほねに なるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	家庭 での ポイント	
							みどりいろ からだのちようしを ととのえるもの	魚類
きん	1	ごはん とりにくのマーマレードやき うめあじサラダ ワンタンスープ	ヤクルト	ぎゅうにゆう セルフジヤムパン	とりにくかつおぶし ぎゅうにゆう	こめ ワンタン ヤクルト しよくパン	にんにく しょうが だいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ いちごジャム うめ マーマレード	魚類
ど	2	ぎゅうにくどん れんこんあえ	ぎゅうにゆう ビスケット	ぎゅうにゆう せんべい	ぎゅうにく シーチキン たまご ぎゅうにゆう	こめ マヨネーズ ビスケット せんべい	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きゅうり コーン	果物類
げつ	18	カレーライス ふくじんづけ フレンチサラダ バナナ	ぎゅうにゆう クラッカー	ぎゅうにゆう スマイルポテト	ぎゅうにく ぎゅうにゆう	こめ マヨネーズ クラッカー じゃがいも あぶら カレールー	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご パナナ ふくじんづけ	海藻類
か	19	キャロットごはん ししやものオリーブオイルやき はるさめサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゆう チーズ	ぎゅうにゆう ピザふうむしパン	ししやも チーズ ぎゅうにゆう	こめ パンこ オリーブオイル はるさめ マヨネーズ ごま ミックスこ	にんじん パセリ きゅうり コーン たまねぎ ピザソース	豆類
すい	20	ごはん タンドリーチキン じゃこいりサラダ みそしる	ぎゅうにゆう リッツ	ぎゅうにゆう ラスク	とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう ヨーグルト	こめ リッツ しよくパン バター グラニエーとう	にんにく ケチャップ キャベツ きゅうり こねぎ なす	種実類
もく	7	ごはん さかなのみそづけやき ほうれんそうのいそあえ やさいスープ	ぎゅうにゆう バナナ	むぎちや ぶたにくチャーハン	さかな みそ ぎゅうにゆう	こめ ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん のり キャベツ えのき パナナ たまねぎ ピーマン	乳製品類
きん	8	わふうスパゲティ あおなとコーンのごまあえ りんご	ヤクルト	ぎゅうにゆう しおこんぶおにぎり	ベーコン ぎゅうにゆう	スパゲティ ごま あぶら ヤクルト こめ	しめじ えのき たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン りんご しょうが	魚類
ど	9	かふうどん マカロニサラダ	ぎゅうにゆう ビスケット	ぎゅうにゆう せんべい	ぶたひきにく チーズ かまぼこ たまご ぎゅうにゆう	こめ マカロニ マヨネーズ ビスケット せんべい かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン	きのこ類
げつ	11	ごはん まつかぜやき なっとうあえ コーンスープ	ぎゅうにゆう クラッカー	ぎゅうにゆう フルーツヨーグルト	とりひきにく たまご なっとう みそ ヨーグルト ぎゅうにゆう	こめ クラッカー かたくりこ	たまねぎ あおのり キャベツ ほうれんそう にんじん コーン パナナ みかん もも	海藻類
か	12	ごはん さかなのパンこやき だいちいりきんぴら みそしる	ぎゅうにゆう チーズ	ぎゅうにゆう ごまケーキ	さかな だいち とうふ あぶらあげ みそ たまご ぎゅうにゆう チーズ	こめ パンこ マヨネーズ ごま ミックスこ バター こくとう	れんこん にんじん こねぎ わかめ	果物類
すい	13	ごはん からあげ わかめときゅうりのすのもの ニラたまスープ	ぎゅうにゆう リッツ	ぎゅうにゆう きなこむしパン	とりにく たまご きなこ ぎゅうにゆう スキムミルク	こめ リッツ ミックスこ	わかめ きゅうり みかん にんにく しょうが にはら	豆類
もく	14	ごはん さかなのこうみやき もやしのナムル きのこスープ	ぎゅうにゆう バナナ	むぎちや ゆかりおにぎり	さかな かつおぶし ぎゅうにゆう	こめ ごまあぶら	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん しめじ えのき たまねぎ パナナ ゆかり こんぶ	乳製品類
きん	15	パン やきどうふのミートソース ブロッコリーサラダ パン	ヤクルト	ぎゅうにゆう オレンジマフィン	やきどうふ あいびきにく ぎゅうにゆう たまご	パン マヨネーズ ごま ヤクルト こおご バター	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ブロッコリー コーン きゅうり バイオ トマトピューレ オレンジジュース ケチャップ	魚類
ど	30	ハヤシライス スパゲティサラダ	ぎゅうにゆう ビスケット	ぎゅうにゆう せんべい	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゆう	こめ スパゲティ マヨネーズ ビスケット せんべい バター ハヤシルー	たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレ ケチャップ	きのこ類

左記の食品が保育園の当日の献立にて不足しています。ご家庭にて左記の食品を中心とするように心がけてください。

※ 当日の天候・行事・その他の理由により献立が一部変更することがありますのでご了承ください。

作成者：三好