

6がつこんだてよていひょう

れいわ2ねん

じょうざんほいくえん

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	きいろ	みどりいろ	家庭 での ポイント
						ちやにくほねに なるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを とどのえるもの	
げつ	1	15	ごはん たまねぎチキン じゃこいりサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう バナナケーキ	とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ クラッカー きょうりきこ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん バナナ	きのこ類
か	2	16	ごはん さかなのみそづけやき ひじきののもの すましじる	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう フライドポテト	さかな みそ ぶたにく とうふ かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう かつおぶし ちくわ	こめ ごま じゃがいも あぶら こんにやく	ひじき ピーマン にんじん こねぎ こんぶ しいたけ	果物類
すい	3	17	ピビンバどん わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう ヨーグルトむしパン	ぶたひきにく みそ かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま リッツ ミックスこ	ほうれんそう もやし にんじん わかめ こねぎ パナナ えのき	魚類
もく	4	18	あかまいごはん とりにくのねぎソースかけ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ みかんかん	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう ししゃもとチーズ	とりにく ししゃも チーズ ぎゅうにゅう	あかまい こめ ごまあぶら	ねぎ しょうが きゅうり きりぼしだいこん みかん バナナ	野菜類
きん	5	19	ごはん さかなのカレーあげ もぐもぐゴンボー みそじる	ヤクルト	ぎゅうにゅう セルフジャムパン	さかな ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ いりこ	こめ こむぎこ あぶら マヨネーズ ヤクルト しょくパン	ごぼう きゅうり にんじん わかめ こねぎ キャベツ たまねぎ いちごジャム	肉類
ど	6	20	おやこどん バラエティサラダ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう せんべい	とりにく たまご かまぼこ かにかま ちくわ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま ビスケット せんべい	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー コーン しいたけ	果物類
げつ	8	22	ごはん やさいのうまに はるさめサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	とりにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう てんぷら	こめ さといも はるさめ クラッカー	れんこん いんげん しいたけ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう こんぶ パナナ もも みかん	海藻類
か	9	23	ごはん さかなのレモンソースかけ れんこんとひじきのあえもの やさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ	むぎぢゃ だいずおにぎり	さかな チーズ ツナフレーク だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま	レモン れんこん ひじき にんじん コーン キャベツ えのき	乳類
すい		10	ごはん スパニッシュオムレツ スペインふうになんじんサラダ ソパ・デ・アホ(スペインふうになんじんスープ)	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう チュロス	ベーコン たまご チーズ ツナフレーク とうふ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ クルトン オリーブオイル じゃがいも リッツ ミックスこ あぶら グラニューとう	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり しめじ にんにく	魚類
		24	ごはん ぶたにくとやさいのかふういため うめあじサラダ ニラたまスープ		ぎゅうにゅう コーンフレークバー	ぶたにく かつおぶし たまご ぎゅうにゅう	こめ はるさめ リッツ マシュマロ コーンフレーク バター グラノーラ	キャベツ たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ニラ	
もく	11	25	セルフおにぎり さかなのこうみやき もやしのごまあえ きのこスープ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう とうふしらたま	さかな とうふ きなこ ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ ごま しらたまこ だんごこ さとう	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん しめじ えのき たまねぎ バナナ こんぶ	肉類
きん	12	26	パン ミートローフ キャベツのごまマヨネーズ パイン	ヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにくチャーハン	あいびきにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	パン パンこ ごま マヨネーズ ヤクルト ごまあぶら こめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パイン ピーマン	きのこ類
ど	13	27	ドライカレー ピクルス	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう せんべい	とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら カレールー ビスケット せんべい	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	海藻類
げつ		29	ごはん とりレバーのあまからに ビーフン コーンスープ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう あげパン	とりレバー かまぼこ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう きなこ	こめ さとう ビーフン あぶら ホットロール グラニューとう かたくりこ クラッカー	キャベツ たまねぎ にんじん コーン しいたけ	果物類
か		30	ごはん さかなのわふうマリネ ポパイサラダ ワンドンスープ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう ツナコーンむしパン	しゃけ かまぼこ ツナフレーク ぎゅうにゅう チーズ	こめ あぶら こむぎこ マヨネーズ ごま ワンドン ミックスこ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう コーン	肉類

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にとるよう心がけてください。

※4~11日は歯の衛生週間です。噛む噛むメニューを入れています。

※ 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