

2がつこんだてよていひょう

れいわ3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
						ちやくほねに なるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちようしを とのえるもの	
げつ	1	15	ごはん ししゃも ひじきのもの のっぺいじる	ぎゅうにゆう クラッカー	ぎゅうにゆう ソフトチョコクッキー	ししゃも・ちくわ・とりにく ぎゅうにゆう・たまご	こめ・こんにやく・さとう さとも・かたくりこ・バター ホットケーキミックスこ	ふじき・にんじん・ピーマン ごぼう・ほうれんそう	種実類
か	2	16	ごはん ぎゅうにくとごぼうのもの あおなとコーンのごまあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゆう チーズ	ぎゅうにゆう おにまんじゅう	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく だいず・いわし	こめ・さとう・ごま・かたくりこ さつまいも・こんにやく ホットケーキミックスこ	コーン・にんじん・ごぼう ほうれんそう・ほししいたけ	きのこ類
すい	3	17	タコライス はくさいとかぶのしょうがスープ パイン	ぎゅうにゆう ビスケット	ぎゅうにゆう あげぱん	ぎゅうにゆう・きなこ あいびぎにく	こめ・さとう・はるさめ・ごま かたくりこ・パン・あぶら かたくりこ	きゃべつ・ミニトマト たまねぎ・ケチャップ・パイン しょうが・かぶ・えのき・はくさい	魚類
もく	4	18	ごはん さかなのこうみやき だいずいりきんぴら やさいスープ	ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう カレーむしぱん	ぎゅうにゆう・さかな・だいず ちりめんじゃこ・ぶたひきにく	こめ・ごまあぶら・ごま ホットケーキミックスこ	にんにく・しょうが・れんこん にんじん・きゃべつ・たまねぎ えのき・にら	海藻類
きん	5	19	にこみうどん じゃがいものカレーに バナナ	ヤクルト	むぎちや たくあんおにぎり	とりひきにく・かまぼこ	うどん・じゃがいも・こめ ごま	にんじん・たまねぎ・きゃべつ ほししいたけ・こねぎ・バナナ たくあん	魚類
ど	6	20	かふうどん はるさめサラダ	ぎゅうにゆう クッキー	ぎゅうにゆう せんべい	ぶたひきにく・かまぼこ たまご・ぎゅうにゆう	こめ・かたくりこ・はるさめ マヨネーズ・ごま・クッキー せんべい	コーン・にんじん・たまねぎ きゅうり・ほししいたけ	果物類
げつ	8	22	ぎっくごはん ちぐさやき ほうれんそうのいそあえ きのこスープ	ぎゅうにゆう クラッカー	ぎゅうにゆう コーンマヨトースト	とりひきにく・たまご ぎゅうにゆう	こめ・ぎっくまい・さとう かたくりこ・しょくぱん マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・のり さやいんげん・コーン きくらげ・ほうれんそう もやし・えのき・しめじ	海藻類
か	9		コーンライス とりにくのケバブ チョパン・サラタス バブチュ・チェルバス	ぎゅうにゆう チーズ	ぎゅうにゆう シェケルパーレ	ぎゅうにゆう・とりにく ヨーグルト・たまご	バター・オリーブオイル こなざとう・こむぎこ	コーン・パセリ・にんじん たまねぎ・にんにく・バジル トマト・きゅうり・レモン	豆類
すい	10	24	パン とりにくのわふうマヨネーズやき ほうれんそうのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゆう ビスケット	むぎちや ひじきおにぎり	ぎゅうにゆう・とりにく・みそ たまご	パン・マヨネーズ・かたくりこ こめ・さとう	ひじき・にんじん・コーン たまねぎ・パセリ・ほうれんそう きゃべつ・りんご・コーン	種実類
もく		25	キャロットごはん とりレバーのあまからに にくみそビーフン みそしる	ぎゅうにゆう バナナ	ぎゅうにゆう チーズむしぱん	ぎゅうにゆう・レバー ぶたひきにく・みそ	こめ・ピーフン・ごま・ごまあぶら ホットケーキミックスこ	たまねぎ・にんじん・きゃべつ ほうれんそう・チンゲンサイ ながねぎ・しょうが・バナナ わかめ	きのこ類
きん	12	26	ごはん さかなのねぎソースかけ だいこんサラダ ワントンスープ	ヤクルト	ぎゅうにゆう セルフジャムパン	ぎゅうにゆう・さかな	ごまあぶら・こめ・さとう こむぎこ・マヨネーズ・ワントン しょくぱん	ねぎ・しょうが・だいこん にんじん・たまねぎ・ジャム	肉類
ど	13		ミートカレーライス ふくじんづけ マカロニサラダ	ぎゅうにゆう クッキー	ぎゅうにゆう せんべい	ぎゅうにゆう・チーズ ぎゅうひきにく	こめ・マカロニ・マヨネーズ クッキー・せんべい	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ きゅうり・ふくじんづけ・コーン	海藻類

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。

※ 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：石津