

4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 とどのえるもの	
もく	1	ごはん さかなのこうみやき ほうれんそうのいそあえ みそしる	ぎゅうにゅう バナナ	むぎちや ごましおおにぎり	さかな みそ とうふ あげ いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま	バナナ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん のり こねぎ わかめ	乳類
きん	2	16 ごはん まつかぜやき わかめときゅうりのすのもの ニラたまスープ	ヤクルト	ぎゅうにゅう りんごのコンポート	ぎゅうにゅう たまご みそ とりひきにく ヨーグルト ヤクルト	こめ さとう ごま かたくりこ	たまねぎ あおのり きゅうり わかめ にんじん みかん ニラ りんご	きのこ類
ど	3	17 ハヤシライス ツナサラダ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく シーチキン	こめ パター こむぎこ さとう リッツ せんべい ハヤシルー	たまねぎ にんじん きゃべつ トマトピューレ きゅうり	果物類
げつ	5	19 ごはん からあげ にんじんサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく シーチキン ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう クラッカー	しょうが にんにく もも にんじん きゅうり たまねぎ きゃべつ えのき バナナ みかん	海藻類
か	6	20 ざっこくごはん さかなのパンコやき あおなとコーンのごまあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう あまからいりこ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ さかな かまぼこ いりこ	こめ ざっこくまい マヨネーズ パンコ ごま さとう ごまあぶら くろざとう	ほうれんそう にんじん わかめ えのき こねぎ コーン	肉類
すい	7	21 パン やきとうふのミートソース マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう とうふしらたま	ぎゅうにゅう とうふ チーズ あいびきにく たまご とうふ きなこ	パン さとう マカロニ マヨネーズ かたくりこ しらたまこ だんごのこな ビスケット	コーン たまねぎ にんじん ピーマン なましいたけ ケチャップ トマトピューレ にんにく きゅうり クリームコーン	種実類
もく	8	22 たけのごはん さかなのみそつけやき もやしのおかかあえ パイン	ぎゅうにゅう バナナ	むぎちや ごまじゃこおにぎり	あげ さかな みそ かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう	バナナ タケノコもやし にんじん ほうれんそう パイン あおのり	乳類
きん	9	23 ごはん タンドリーチキン とうふサラダ ワンドンスープ	ヤクルト	ぎゅうにゅう バナナケーキ	ヤクルト とりにく ヨーグルト とうふ きなこ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ワンタン きょうりきこ パター グラニューとう	ケチャップ にんにく きゅうり だいこん たまねぎ にんじん バナナ	魚類
ど	10	24 ドライカレー キャベツのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ パター リッツ ごまあぶら さとう せんべい カレールー	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり	果物類
げつ	12	26 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ りんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クラッカー	むぎちや カレーピラフ	ぎゅうにゅう あいびきにく ウインナー	スパゲティ こめ ごまあぶら クラッカー マヨネーズ	あおねぎ コーン たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ きゅうり ピーマン りんご	きのこ類
か	13	27 ごはん さかなのマヨネーズやき なっとうあえ バナナ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう スマイルポテト	ぎゅうにゅう チーズ さかな なっとう	こめ マヨネーズ じゃがいも あぶら	クリームコーン ほうれんそう きゃべつ にんじん バナナ	肉類
すい	14	28 ごはん ひろしまチキチキレモン にごめ オレンジ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう おこのみやき	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	ビスケット こむぎこ さとも さとう こんにやく あずき こめ	あおのり きゃべつ しいたけ ケチャップ レモン だいこん ごぼう オレンジ にんじん	海藻類
もく	15	キャロットごはん ししゃも きりぼしだいこんのもの みそしる	ぎゅうにゅう バナナ	むぎちや だいずおにぎり	ししゃも あげ みそ とうふ いりこ だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごま	バナナ にんじん こねぎ わかめ きりぼしだいこん	乳類
きん		30 ごはん とりレバーのあまからに じゃこいりサラダ とうふシチュー	ヤクルト	ぎゅうにゅう よもぎだんご	ぎゅうにゅう ヤクルト レバー ちりめんじゃこ とうふ とりにく スキムミルク	こめ さとう こむぎこ しらたまこ だんごのこな つぶあん	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ よもぎ	種実類

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。
 ※ 今月は、メニューの中によもぎを使用予定です。不都合がある場合は職員までお知らせ下さい。

作成者:石津