

6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 ととのえるもの	
か	1	15	ぎっごくごはん さかなのみそつけやき ひじきのもの やさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう ごまケーキ	ぎゅうにゅう チーズ バター さかな みそ たまご どうふ	ぎっごくまい こめ ごま さとう バター こむぎこ ホットケーキミックスこ くろぎとう	ひじき にんじん れんこん きゃべつ たまねぎ えのき	肉類
すい	2	16	ごはん やさいのうまに マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ラスク	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら チーズ	こめ さとう さといも こんやく マカロニ バター パン グラニューとう ビスケット マヨネーズ	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり たまねぎ えのき	海藻類
もく	3	17	ごはん さかなのごまふうみあげ たくあんサラダ みそしる	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう とうふしらたま	ぎゅうにゅう さかな みそ どうふ あげ きなこ	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ しらたまこ だんごのこな	バナナ たくあん きゅうり きゃべつ だいこん こねぎ わかめ	きのこ類
きん	4	18	ごはん ポテトミートローフ れんこんのカレーふうみサラダ かきたまじる	ヤクルト	むぎちや ひじきおにぎり	ヤクルト ぶたひきにく たまご シーチキン とりにく みそ	こめ パンコ じゃがいも マヨネーズ ごま かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース ケチャップ れんこん パセリ ほうれんそう ひじき	魚類
ど	5		そばろこんやくどん わかめときゅうりのすのもの	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 しらたき さとう かたくりこ せんべい リッツ	にんじん ほしいたけ さやいんげん きゅうり わかめ みかん	果物類
		19	ごはん からあげ バラエティサラダ	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 とりにく かまぼこ ちくわ かにかま	こめ かたくりこ さとう ごま マヨネーズ リッツ せんべい	コーン しょうが にんにく ブロッコリー	果物類
げつ	7	21	ビビンバどん わかめスープ すいか	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ぎゅうにく	こめ ごまあぶら ごま クラッカー	ほうれんそう にんじん パイン もやし ほしいたけ わかめ ながねぎ もも えのき こねぎ すいか みかん クリアガー	豆類
か	8	22	ごはん さかなのレモンソースかけ ピーマンとはるさめのいためもの すましじる	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう コーンフレークバー	ぎゅうにゅう チーズ さかな こな チーズ ぎゅうひきにく どうふ	こめ マヨネーズ さとう はるさめ ごま ごまあぶら バター マシュマロ コーンフレーク	レモン ピーマン パプリカ こねぎ	きのこ類
すい	9		ごはん マーボーどうふ はるさめのすのもの パイン	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ほたようかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ハム たまご どうふ	さとう こめ はるさめ ごま ビスケット こむぎこ くろぎとう はちみつ くるごま	たまねぎ にんじん ニラ きゅうり パイン	海藻類
		23	かきまぶり すろっぱ わかやまぞうにふう	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ふなやき	ぎゅうにゅう かまぼこ こうやどうふ たまご あげ	こめ さとう こむぎこ あぶら さといも	ほしいたけ にんじん ゆでたけのこ のり さやえんどう こまつな あおさ だいこん	種実類
もく	10	24	ごはん さかなのわふうマリネ なっとうあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう スマイルポテト	ぎゅうにゅう さかな なっとう	こめ こむぎこ さとう あぶら ワンタン	バナナ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう きゃべつ	肉類
きん	11	25	パン タンドリーチキン きゃべつのごまマヨネーズ バナナ	ヤクルト	むぎちや たくあんおにぎり	ヤクルト とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン ごま マヨネーズ こめ	ケチャップ にんにく きゃべつ きゅうり にんじん バナナ たくあん	きのこ類
ど	12	26	ミートカレーライス ふくじんづけ ブロッコリーサラダ	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 ぎゅうひきにく	こめ ごま マヨネーズ リッツ せんべい	コーン かぼちゃ にんじん たまねぎ ふくじんづけ ブロッコリー きゅうり	果物類
げつ	14	28	むぎごはん まつかぜやき だいずいりきんぴら きのこスープ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう スコーン	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご みそ ちりめんじゃこ だいず たまご かつおぶし	こめ パンコ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ バター クラッカー ホットケーキミックスこ	たまねぎ あおのり れんこん にんじん えのき しめじ	魚類
か		29	ごはん さかなのカレーあげ モグモグゴンボー ニラたまスープ	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 チーズ さかな ちりめんじゃこ たまご ヨーグルト	こめ こむぎこ あぶら マヨネーズ かたくりこ	ごぼう きゅうり にんじん にら バナナ みかん もも	豆類
すい		30	キャロットごはん とりレバーのあまからに ピーファン みそしる	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう あげぱん	ぎゅうにゅう レバー かまぼこ ぶたにく みそ どうふ あげ きなこ	こめ さとう ピーファン ホットロール グラニューとう あぶら ビスケット	にんじん ほしいたけ たまねぎ きゃべつ ピーマン こねぎ わかめ	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。

※4~11日は歯の衛生週間です。噛む噛むメニューを入れてあります。

※ 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:石津