

# 5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	からだのちようしを とどのえるもの	果物類	野菜類	肉類
ど	1	かふうどん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう せんべい	ぶたひきにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	こめ はるさめ かたくりこ リッツ マヨネーズ ごま せんべい	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン			
げつ	17	ごはん とりにくのマーマレードやき ジャーマンポテト 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	とりにく ベーコン いりこ チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま こくとう バター ごまあぶら クラッカー	たまねぎ にんにく パセリ わかめ マーマレード えのき こねぎ	野菜類		
か	18	むぎごはん さかなのオイルやき ブロッコリーサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう きなこむしパン	さかな ぎゅうにゅう スキムミルク きなこ	こめ むぎ マヨネーズ ごま ミックスこ	たまねぎ パプリカ ビーマン ブロッコリー きゅうり にんじん コーン オレンジ バナナ しめじ ケチャップ	肉類		
すい	19	ごはん とりレバーのあまからに ひじきのにももの のっぺいじる	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	とりレバー ちくわ とりにく ヨーグルト ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ビスケット こんにやく かたくりこ	ひじき ビーマン にんじん だいご ごぼう しいたけ バナナ みかん もも	魚類		
もく	6 20	パン ポークビーンズ うめあじサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	むぎちや キャベじゃこチャーハン	ぶたにく だいた ちりめんじゃこ かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	パン こめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいご トマトピューレ きゅうり うめぼし バナナ キャベツ ねぎ コーン ケチャップ	きのこ類		
きん	7 21	セルフおにぎり さかなのごまふうみあげ じゃこまめサラダ かきたまじる	ヤクルト	ぎゅうにゅう ピザトースト	さかな だいた たまご ぎゅうにゅう ウイナー ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう チーズ	こめ ごま こむぎこ パン ヤクルト あぶら かたくりこ ごまあぶら	のり こんぶ キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン トマトソース コーン ほうれんそう	海藻類		
ど	8	ごはん からあげ れんこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう せんべい	とりにく ツナフレーク ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ リッツ せんべい マヨネーズ ごま	にんにく しょうが ひじき れんこん にんじん	果物類		
	22	おやこどん キャベツのごまマヨネーズ			とりにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう リッツ せんべい ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ	果物類		
げつ	10 24	わふうスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クラッカー	むぎちや わかめおにぎり	ウイナー ぎゅうにゅう	スパゲティ マヨネーズ こめ あぶら クラッカー	しめじ えのき たまねぎ のり キャベツ きゅうり わかめ のり れんこん にんじん	魚類		
か	11 25	あかまいごはん さかなのレモンソースかけ あおなとコーンのごまあえ きのこスープ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう オレンジマフィン	さかな こなチーズ チーズ たまご ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ あかまい マヨネーズ こむぎこ バター かたくりこ ごま	レモン ほうれんそう コーン しめじ えのき オレンジジュース にんじん たまねぎ ビーマン	海藻類		
すい	12 26	ごはん フィッシュカツ ならえ わかたけじる	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ほたようかん	すりみ かつおぶし ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご	こめ パンこ ビスケット こくとう ごま こんにやく はちみつ あぶら こむぎこ	こんぶ たまねぎ にんにく わかめ こねぎ れんこん にんじん しいたけ たけのこ だいご	肉類		
もく	13 27	ごはん たまねぎチキン きりぼしだいごんのちゅうかサラダ みそじる	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう フライドポテト	とりにく どうふ あぶらあげ いりこ ぎゅうにゅう みそ	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく ケチャップ キャベツ きりぼしだいご わかめ バナナ きゅうり こねぎ	きのこ類		
きん	14 28	カレーライス ピーマンのじゃこいため パイン ふくじんづけ	ヤクルト	ぎゅうにゅう セルフジャムパン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ カレールー パン ヤクルト じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン ふくじんづけ ジャム パイン	豆類		
ど	15 29	ちゅうかどん ピクルス	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう せんべい	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら せんべい リッツ	たまねぎ たけのこ だいご きゅうり にんじん ねぎ	果物類		
げつ	31	ごはん さかなのいそべあげ ポパイサラダ すましじる	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう おからケーキ	さかな かまぼこ どうふ たまご ぎゅうにゅう おから かつおぶし	こめ こむぎこ あぶら ごま クラッカー チョコ マヨネーズ	あおのり ほうれんそう キャベツ わかめ こねぎ だいご にんじん こんぶ	きのこ類		

※ 今月のメニューの中で、蜂蜜を使用予定です。不都合がある場合は担任までお知らせください。

※ 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。

文責：三好