

# 7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<br>(おやつ)<br>(0~2歳児) | 3じのほしよく<br>(おやつ)    | あかいろ   | きいろ   | みどりいろ   | 家庭での<br>ポイント |
|-----|----|---|------------------------------|---------------------|--|---|---|--------------|
|     |    |   |                              |                     | ちやにくほねに<br>なるもの                                | ねつやちからに<br>なるもの                             | からだのちようしを<br>とどのえるもの  |              |
| もく  | 1  | ごはん<br>ししゃも<br>もやしのナムル<br>けんちんじる                        | ぎゅうにゅう<br>バナナ                | ぎゅうにゅう<br>フライドポテト   | ししゃも とうふ ぎゅうにゅう                                | こめ ごまあぶら じゃがいも<br>あぶら                       | もやし きゅうり にんじん<br>だいこん しいたけ パナナ<br>ごぼう                       | 肉類           |
| きん  | 2  | ごはん<br>とりにくのねぎソースかけ<br>はるさめサラダ<br>パイン                   | ヤクルト                         | ぎゅうにゅう<br>もちもちチーズパン | とりにく チーズ ぎゅうにゅう                                | こめ ごまあぶら はるさめ<br>マヨネーズ しらたまこ あぶら<br>ヤクルト ごま | ねぎ しょうが きゅうり にんじん<br>コーン パイン                                | 魚類           |
| ど   | 3  | かふうどん<br>れんこんのカレーふうみサラダ                                 | ぎゅうにゅう<br>リッツ                | ぎゅうにゅう<br>せんべい      | ぶたひきにく かまぼこ<br>ツナフレーク みそ<br>ぎゅうにゅう たまご         | こめ かたくりこ マヨネーズ<br>ごま リッツ せんべい               | たまねぎ にんじん しいたけ<br>れんこん パセリ                                  | 果物類          |
| げつ  | 5  | 19<br>ごはん<br>さかなのプロバンスふう<br>スパゲティサラダ<br>やさいスープ          | ぎゅうにゅう<br>クラッカー              | ぎゅうにゅう<br>ぶどうゼリー    | さかな たまご ぎゅうにゅう                                 | こめ こむぎこ スパゲティ<br>クラッカー さとう                  | たまねぎ きゅうり トマト<br>レモン にんじん キャベツ<br>えのき ぶどうジュース<br>もも クリアガー   | 海藻類          |
| か   | 6  | 20<br>さんしよくどん<br>わかめときゅうりのすのもの<br>すましじる                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | ぎゅうにゅう<br>フレンチトースト  | とりにく とうふ かまぼこ<br>チーズ ぎゅうにゅう たまご                | こめ さとう しょくパン                                | ほうれんそう わかめ きゅうり<br>にんじん みかん こねぎ                             | きのこ類         |
| すい  | 7  | 21<br>ひやしちゅうか<br>れんこんのきんぴら<br>バナナ                       | ぎゅうにゅう<br>ビスケット              | ぎゅうにゅう<br>さくべい      | ハム たまご ぎゅうにゅう                                  | ちゅうかめん ごまあぶら<br>ビスケット こむぎこ あぶら<br>ごま        | きゅうり トマト れんこん にんじん<br>バナナ                                   | 豆類           |
| もく  | 8  | 22<br>ごはん<br>とりにくのマーマレードやき<br>あおなとコーンのごまあえ<br>みそしる      | ぎゅうにゅう<br>バナナ                | ぎゅうにゅう<br>ピザふうむしパン  | とりにく みそ とうふ あげ<br>ぎゅうにゅう いりこ チーズ               | こめ ごま ミックスこ                                 | マーマレード たまねぎ にんにく<br>ほうれんそう にんじん コーン<br>こねぎ わかめ パナナ<br>ピザソース | きのこ類         |
| きん  | 9  | 23<br>パン<br>やきとうふのミートソース<br>れんこんサラダ<br>とうもろこし<br>ぎゅうにゅう | ヤクルト                         | むぎちや<br>たかなおにぎり     | やきとうふ ハム ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト あいびきに                 | パン マヨネーズ ヤクルト<br>ごま こめ                      | たまねぎ しいたけ ピーマン<br>にんじん れんこん きゅうり<br>とうもろこし たかな              | 魚類           |
| ど   | 10 | 24<br>おやこどん<br>キャベツのごまマヨネーズ                             | ぎゅうにゅう<br>リッツ                | ぎゅうにゅう<br>せんべい      | とりにく たまご かまぼこ<br>ぎゅうにゅう                        | こめ かたくりこ マヨネーズ<br>ごま リッツ せんべい               | たまねぎ にんじん ねぎ<br>きゅうり キャベツ                                   | 海藻類          |
| げつ  | 12 | 26<br>キャロットごはん<br>バンバンジー<br>わかめスープ                      | ぎゅうにゅう<br>クラッカー              | ぎゅうにゅう<br>チーズむしパン   | とりにく かまぼこ<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう                     | こめ ごま ごまあぶら<br>ミックスこ<br>クラッカー               | にんじん きゅうり もやし<br>わかめ えのき こねぎ<br>オクラ                         | 豆類           |
| か   | 13 | 27<br>ざっこくごはん<br>さかなのみそづけやき<br>やみつきピーマン<br>かきたまじる       | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | ぎゅうにゅう<br>フルーツヨーグルト | さかな みそ ツナフレーク<br>たまご かつおぶし チーズ<br>ぎゅうにゅう ヨーグルト | こめ ざっこくまい ごま みりん<br>ごまあぶら かたくりこ             | ピーマン ほうれんそう<br>にんじん パナナ もも みかん<br>パイン たまねぎ                  | 肉類           |
| すい  | 14 | けいはん<br>さつまあげ<br>あぶらソーメン<br>すいか                         | ぎゅうにゅう<br>ビスケット              | ぎゅうにゅう<br>かるかん      | とりにく たまご さつまあげ<br>ぶたにく ぎゅうにゅう<br>たまご いりこ       | こめ あぶら ビスケット<br>じょうしんこ ごま<br>やまいも           | こねぎ なら すいか にんじん   | 野菜類          |
|     | 28 | ひやしにくどん<br>うめあじサラダ<br>すいか                               |                              | ぎゅうにゅう<br>ひやしぜんざい   | ぎゅうにゅう かまぼこ<br>ぎゅうにゅう とうふ<br>かつおぶし             | うどん ビスケット しらたまこ<br>あずき さとう                  | こねぎ キャベツ だいこん<br>にんじん きゅうり すいか                              | きのこ類         |
| もく  | 15 | 29<br>タコライス<br>ワンタンスープ<br>オレンジ                          | ぎゅうにゅう<br>バナナ                | むぎちや<br>ゆかりおにぎり     | あいびきに ぎゅうにゅう                                   | こめ ワンタン                                     | たまねぎ キャベツ トマト<br>にんじん オレンジ ケチャップ<br>ゆかり                     | 海藻類          |
| きん  | 16 | 30<br>ごはん<br>からあげ<br>だいちサラダ<br>にらたまスープ                  | ヤクルト                         | ぎゅうにゅう<br>セルフジャムパン  | とりにく だいち たまご<br>ぎゅうにゅう                         | こめ かたくりこ マヨネーズ<br>しょくパン ヤクルト                | にんにく しょうが きゅうり<br>トマト ニラ りんごジャム<br>ブルーベリージャム                | 魚類           |
| ど   | 17 | 31<br>ちゅうかどん<br>ブロッコリーサラダ                               | ぎゅうにゅう<br>リッツ                | ぎゅうにゅう<br>せんべい      | ぶたにく かまぼこ<br>ぎゅうにゅう                            | こめ かたくりこ マヨネーズ<br>ごま リッツ せんべい               | たまねぎ にんじん ねぎ<br>しょうが たけのこ コーン<br>ブロッコリー きゅうり                | 果物類          |

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。