

8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	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	からだのちょうしを ととのえるもの	
げつ	2	ごはん マーボー豆腐 たまねぎサラダ すましじる	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう チョコレートむしぱん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく 豆腐 みそ シーチキン かまぼこ	こめ さとう クラッカー マヨネーズ ホットケーキミックスこ	たまねぎ コーン にんじん ニラ ほししいたけ きゅうり こねぎ	魚類
	16	ハヤシライス マカロニサラダ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	こめ さとう こむぎこ バター マカロニ マヨネーズ クラッカー せんべい	にんじん きゅうり コーン ケチャップ	大豆類
か	3 17	ごはん さかなのわふうマリネ ほうれんそうのいそあえ みそしる	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう ラスク	ぎゅうにゅう さかな チーズ みそ とうふ あげ	こめ こむぎこ さとう あぶら バター グラニューとう	たまねぎ ピーマン にんじん ほうれんそう もやし のり こねぎ わかめ	肉類
すい	4 18	パン タンドリーチキン コールスローサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビスケット	むぎちや だいずおにぎり	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご だいず ちりめんじゃこ	ビスケット パン マヨネーズ かたくりこ こめ ごま	ケチャップ にんじん きゃべつ にんにく きゅうり コーン	きのこ類
もく	5 19	むぎごはん さかなのこうみやき じゃこいりサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さかな カルビス	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたまこ	にんにく しょうが きゃべつ きゅうり えのき しめじ たまねぎ バナナ もも みかん	海藻類
きん	6	やきそば フライドポテト	ヤクルト	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう ヤクルト ぶたにく ぎよにくソーセージ	ちゅうかめん じゃがいも ホットケーキミックスこ あぶら	きゃべつ にんじん	果物類
	20	ごはん からあげ スパゲティサラダ コンソメスープ	ヤクルト	ぎゅうにゅう セルフジャムパン	ぎゅうにゅう ヤクルト とりにく たまご	こめ かたくりこ さとう スパゲティめん マヨネーズ しよくばん	しょうが にんにく きゅうり にんじん きゅうり たまねぎ ジャム	魚類
ど	7 21	ドライカレー きゃべつのちゅうかサラダ	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 バターごまあぶら さとう リッツ せんべい	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	海藻類
げつ	23	とうきびごはん チキンなんばん きりぼしだいこんのサラダ ざぶじる	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう チーズまんじゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ かまぼこ チーズ	こめ ビスケット こむぎこ マヨネーズ さとう ごまあぶら バター	コーン たまねぎ パセリ きりぼしだいこん きゅうり にんじん しいたけ ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ	種実類
か	10 24	ごはん さかなのマヨネーズやき 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 なつやさいマフィン	ぎゅうにゅう さかな チーズ シーチキン たまご	マヨネーズ こめ こむぎこ きょうりきこ さとう あぶら	コーン にんじん きゅうり たまねぎ きゃべつ えのき パセリ なす ミントマト ピーマン	大豆類
すい	11 25	ひやしたぬきうどん ピーマンのカレーあえ バナナ	ぎゅうにゅう ビスケット	むぎちや しおこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	うどん てんかす クラッカー こめ	わかめ こねぎ ピーマン バナナ しおこんぶ パプリカ きゅうり にんにく	きのこ類
もく	12 26	ごはん さかなのあげおろしに なっとうあえ なし	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 あぶら こむぎこ じゃがいも	バナナ だいこん こねぎ ほうれんそう きゃべつ にんじん なし	果物類
きん	13	なつやさいカレー ピクルス ふくじんづけ	ヤクルト	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ヤクルト ぎゅうにく	こめ ごまあぶら さとう せんべい	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす きゅうり だいこん ふくじんづけ	海藻類
	27	ごはん とりにくのわふうマヨネーズやき いんげんのごまあえ パイン	ヤクルト	ぎゅうにゅう ツナコーンむしぱん	ぎゅうにゅう とりにく ヤクルト みそ シーチキン	こめ マヨネーズ ごま ホットケーキミックスこ さとう	いんげんまめ にんじん たまねぎ パセリ パイン コーン	大豆類
ど	14 28	ぎゅうにくどん 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 ぎゅうにく たまご	こめ さとう かたくりこ リッツ せんべい	たまねぎ にんじん なかねぎ きゅうり わかめ みかん	種実類
げつ	30	キャロットごはん とりレバーのあまからに とうふサラダ そーめんじる	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう フライドポテト	ぎゅうにゅう レバー とうふ かまぼこ	こめ さとう マヨネーズ そうめん じゃがいも クラッカー	にんじん きゅうり だいこん こねぎ	魚類
か	31	ごはん ししゃものオリーブオイルやき うめあじサラダ ワンタンスープ	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 ししゃも ヨーグルト	こめ ばんこ オリーブオイル ワンタン	きゃべつ にんじん ねりうめ たまねぎ バナナ もも みかん パセリ きゅうり だいこん	肉類

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