

# 9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)	あかいち	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	
すい	1	15	ごはん マカロニシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ缶	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ マカロニ クリームルー マヨネーズ ごま ホットケーキミックスこ バター ビスケット チョコレート	コーン ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ もも みかん	豆類
もく	2	16	ごはん ししゃも あおなごコーンのごまあえ にゅうめん	ぎゅうにゅう バナナ	ししゃも みそ あげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま そうめん じゃがいも あぶら	ほうれんそう コーン にんじん こねぎ しいたけ だいこん バナナ	海藻類
きん	3	17	ごはん からあげ キャベツのごまマヨネーズ コーンスープ	ヤクルト	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ さとう かたくりこ ヤクルト	キャベツ きゅうり コーン みかん クリアガー にんじん しょうが にんにく	魚類
ど	4	18	カレーライス はるさめのすのもの ふくじんづけ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにゅう	こめ カレールー はるさめ じゃがいも ごま さとう リッツ せんべい	たまねぎ にんじん きゅうり ふくじんづけ	果物類
げつ	6		ごはん とりレバーのあまからに れんこんとひじきのあえもの ぶたじる	ぎゅうにゅう クラッカー	とりレバー ツナフレーク ぶたにく ウインナー チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう ごま マヨネーズ さとも こんにやく クラッカー しょくパン	れんこん ひじき にんじん コーン だいこん ごぼう ピーマン パプリカ ピザソース たまねぎ	豆類
か	7	21	ごはん さかなのカレーあげ ツナサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう チーズ	さかな ツナフレーク ぎゅうにゅう チーズ とうふ	こめ こむぎこ あぶら ワンタン しらたまご だんごこ さとう こくとう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ レモン	果物類
すい	8	22	ごはん まつかぜやき もやしのおかかあえ バナナ	ヤクルト	とりひきにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ヤクルト さとう	たまねぎ あおりの もやし ほうれんそう にんじん バナナ もも みかん パイン クリアガー	きのこ類
もく	9		ごはん さかなのこうみやき たくあんサラダ みそしる	ぎゅうにゅう バナナ	さかな みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう チーズ	こめ しらたまご あぶら	にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん たくあん こねぎ わかめ バナナ	肉類
きん	10	24	パン たまねぎチキン ポパイサラダ パイン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビスケット	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま ビスケット	たまねぎ にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ パイン ひじき	魚類
ど	11		おやこどん じゃこいりサラダ	ぎゅうにゅう リッツ	とりにく たまご ぎゅうにゅう かまぼこ ちりめんじゃこ	こめ かたくりこ リッツ せんべい	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	果物類
げつ	13		ひやしたぬきうどん れんこんとひじきのあえもの パイン	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう たまご シーチキン	うどん てんかす マヨネーズ クラッカー こめ	わかめ きゅうり こねぎ れんこん ひじき にんじん コーン パイン しおこんぶ	肉類
	27		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	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	スパゲティ マヨネーズ オリーブオイル クラッカー こめ	しめじ えのき たまねぎ のり キャベツ きゅうり りんご にんじん コーン パプリカ ピーマン にんにく ケチャップ	豆類
か	14		ごはん ポークビーンズ たくあんサラダ なし	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう チーズ だいず ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも ホットケーキミックスこ	キャベツ たくあん きゅうり だいこん ケチャップ たまねぎ にんじん トマトピューレ なし	海藻類
	28		ぎっごくごはん さかなのレモンソースかけ ピーマンのおかかいため なし	ぎゅうにゅう チーズ	さかな チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ぎっごくまい マヨネーズ あぶら じゃがいも	にんにく レモン ピーマン ピーマン パプリカ なし	
すい		29	タコライス にんじんしりしり もずくスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	あひびきにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう チーズ	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう ビスケット	キャベツ たまねぎ ケチャップ チリパウダー トマト もずく にんじん こねぎ	きのこ類
もく		30	ごはん さかなのみそづけやき きりぼしだいこんのちゅうかサラダ すましじる	ぎゅうにゅう バナナ	さかな みそ とうふ ぎゅうにゅう かつおぶし ヨーグルト	こめ さとう みりん ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん わかめ こねぎ バナナ もも みかん パイン こんぶ	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になさってください。

※ 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。

文責：三好