

# 11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	き	みどり	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 ととのえるもの	
げつ	1	15	わふうスパゲティ ブロッコリーサラダ みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クラッカー	むぎちや あまからいりこと チーズ	ウインナー いりこ いりこ ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ あぶら ごま さとう ワンタン マヨネーズ クラッカー	たまねぎ しめじ えのき にんじん ブロッコリー みかん きゅうり コーン のり	豆類
か	2	16	カレーライス れんこんとひじきのあえもの パイン ふくじんづけ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう きなこむしパン	ぎゅうにく ツナフレーク ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク きなこ	こめ じゃがいも カレールウ マヨネーズ ごま くるぎとう さとう ミックスこ	たまねぎ にんじん ふくじんづけ ひじき れんこん コーン パイン	魚類
	ごはん さかなのみそづけやき ひじきののもの かきたまじる		さかな みそ ぶたにく たまご ちくわ チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク きなこ かつおぶし			こめ ごま かたくりこ こんにやく くるぎとう ホットケーキミックスこ さとう	ひじき にんじん たまねぎ ほうれんそう ピーマン	きのこ類	
すい		17	キャロットごはん とりレバーのあまからに なっとうあえ けんちんじる	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 なっとう ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト	こめ さとう こんにやく ビスケット	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう こねぎ バナナ みかん もも しいたけ りんご キャベツ こんぶ	魚類
もく	4	18	ごはん にくじゃが ツナサラダ りんご	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう とうふしらたま	ぎゅうにく ツナフレーク ぎゅうにゅう とうふ きなこ	こめ じゃがいも さとう しらたまこ だんごこ マヨネーズ	たまねぎ さやいんげん しいたけ キャベツ きゅうり レモン りんご バナナ にんじん	種実類
きん	5	19	ごはん さかなのねぎソースかけ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ わかめスープ	ヤクルト	ぎゅうにゅう バナナケーキ	さかな かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら きょうりきこ グラニューとう ヤクルト あぶら パター ごま	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ わかめ えのき きりぼしだいこん こねぎ バナナ	肉類
ど	6	20	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 さとう ごまあぶら せんべい リッツ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが しいたけ だいこん きゅうり	果物類
げつ	8	22	パン さかなのマヨネーズやき あおなとコーンのごまあえ 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 たくあんおにぎり	さかな ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま クラッカー こめ さとう	コーン パセリ ほうれんそう たまねぎ たくあん	肉類
か	9		きんぎよめし けいちゃんやき すったてじる かき	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう からすみ	あぶらあげ とりにく みそ だいず チーズ ぎゅうにゅう	さとう あぶら こめこ	にんじん しいたけ キャベツ ピーマン にんにく だいこん かき こんぶ コーン こねぎ	海藻類
すい	10	24	ごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう スコーン	とりにく ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ホットケーキミックスこ チョコチップ ビスケット じゃがいも パター	ケチャップ コーン にんじん キャベツ えのき きゅうり にんにく	果物類
もく	11	25	ざっこくごはん さかなのあげおろしに ピーマンしらたきのあまからいため みそしる	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう ピザトースト	さかな とうふ あぶらあげ みそ いりこ ぶたひきにく ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	こめ ざっこくまい しらたき ごまあぶら しよくパン こむぎこ さとう ごま あぶら	だいこん こねぎ こんぶ わかめ ピーマン コーン バナナ ピザソース こねぎ パプリカ たまねぎ	きのこ類
きん	12	26	ごはん とりにくのてりやき ポパイサラダ ニラたまスープ	ヤクルト	ぎゅうにゅう スイートポテト	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま さとう ヤクルト パター さつまいも かたくりこ	ほうれんそう キャベツ にら にんじん	豆類
ど	13	27	ぎゅうにくどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにく たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ リッツ せんべい マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり れんこん	魚類
げつ		29	ごはん さかなのレモンソースかけ うめあじサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう いもようかん	さかな こなチーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ クラッカー さつまいも	レモン クリアガー にんにく だいこん きゅうり にんじん うめ たまねぎ キャベツ	肉類
か		30	ごはん ポテトミートローフ コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにゅう チーズ	むぎちや うめわかめおにぎり	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	こめ ばんこ じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ ケチャップ コーン キャベツ きゅうり うめ わかめ にんじん バナナ	乳製品類

左記の食品が園の当日の献立にて不足しています。ご家庭で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。

※ 今月は柿を使用予定です。不都合のある方は、お知らせください。

作成者：本田・三好