

# 3がつこんだてよていひょう

れいわ5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	
すい	1	15	ごはん まつかぜやき ★ブロッコリーサラダ やさしいチャウダー	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう コーンフレークバー	とりひきにく みそ ウイナー えび ぎゅうにゅう	こめ さとう ビスケット コーンフレーク マヨネーズ フルーツグラノーラ ごま マシュマロ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん あおのり パセリ しめじ ブロッコリー コーン きゅうり	魚類
もく	2	16	ごはん さかなのたつたあげ だいきりきんぴら やさしいスープ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう セルフジャムパン	さかな だいき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま しよくパン	にんじん れんこん キャベツ パナナ マーマレード えのき いちごジャム	肉類
きん	3		おひなさんしよくどん カラフルマカロニサラダ すましじる	ヤクルト	ぎゅうにゅう おはなみだんご	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう さくらでんぶ どうふ かつおぶし チーズ	こめ さとう ヤクルト マカロニ マヨネーズ しらたまご	きゅうり にんじん こねぎ よもぎ こんぶ わかめ	果物類
		17	キャロットごはん ★とりにくのねぎソースかけ バラエティサラダ りんご		ぎゅうにゅう ラスク	かにかま ちくわ ぎゅうにゅう とりにく	こめ マヨネーズ ごま ヤクルト しよくパン グラニューとう バター ごまあぶら かたくりこ	にんじん ブロッコリー コーン りんご ねぎ しょうが	きのこ類
ど	4	18	おやこどん 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	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ マヨネーズ ごま リッツ せんべい	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり ねぎ コーン	豆類
げつ	6	20	ごはん ★さかなのレモンソースかけ ツナサラダ ★ワントンスープ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう さかな ツナフレーク チーズ	こめ クラッカー こむぎこ バター さとう マヨネーズ ワンタン	キャベツ きゅうり レモン りんご にんじん たまねぎ	種実類
か	7		ごはん とりレバーのあまからに あまずあえ タイピーエン	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう ★あげパン	とりレバー かまぼこ えび ぶたにく きなこ チーズ ぎゅうにゅう うずらのたまご	こめ さとう はるさめ パン あぶら グラニューとう	キャベツ きゅうり みかん はくさい たまねぎ にんじん しいたけ	海藻類
すい	8	22	★カレーライス ポパイサラダ オレンジ ふくじんづけ	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	かまぼこ ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま ビスケット こめ カレールー	ほうれんそう キャベツ オレンジ みかん パイン バナナ もも	豆類
もく	9	23	セルフおにぎり さかなのいそべあげ もやしのごまあえ みそじる	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	さかな どうふ ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ いりこ	こめ こむぎこ ごま ごまあぶら さつまいも こくとう ミックスこ あぶら	あおのり もやし ほうれんそう わかめ こねぎ バナナ にんじん	肉類
きん	10	24	たけのこごはん ちくさやき あつあげのもの えびしんじょうのすまし汁	ヤクルト	むぎちゃ ごへいもち	あぶらあげ あつあげ とりひきにく たまご えび すりみ みそ かつおぶし	こめ さとう ヤクルト	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ きくらげ こねぎ	乳製品類
ど	11	25	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 ごまあぶら リッツ せんべい	たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ ねぎ だいこん	果物類
げつ	13	27	パン たまねぎチキン ジャーマンポテト きのこスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クラッカー	むぎちゃ ひじきおにぎり	ウイナー とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	パン ごま こめ マヨネーズ クラッカー バター じゃがいも かたくりこ	しめじ えのき にんじん パセリ きゅうり コーン たまねぎ にんにく ひじき	魚類
か	14	28	あかまいごはん ぶたにくとやさしいかふういため わかめスープ パイン	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう ダイヤモンドクッキー	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう チーズ	あかまい こめ はるさめ ごまあぶら こむぎこ バター さとう グラニューとう	キャベツ にんじん きくらげ たけのこ えのき パイン たまねぎ わかめ	豆類
すい		29	ごはん ぶたヒレカツ フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう バナナケーキ	ぶたヒレカツ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも ビスケット こむぎこ さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマトかん バナナ りんご	きのこ類
もく		30	ごはん ししゃも なっとうあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう フライドポテト	ししゃも なっとう どうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく じゃがいも あぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん しいたけ バナナ ごぼう	肉類
きん		31	キャベツとじゃこのスパゲティ どうふサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ヤクルト	むぎちゃ おかかおにぎり	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう かつおぶし	スパゲティ ごま ヤクルト マヨネーズ こめ	キャベツ にんにく しめじ たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン にんじん	海藻類

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。

※ 今月の献立にエビを使用します。不都合がある場合は職員までお知らせください。

※ ★マークの献立はひまわりぐみの子どもたちが選んだメニューとなっています。

作成者：牧野・三好