

3がつこんだてよていひょう

れいわ6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	
きん	1	さんしょくどん マカロニサラダ すましじる	ヤクルト	カルピス ★いちごパバロア	とりひきにく たまご チーズ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう マカロニ マヨネーズ ヤクルト なまクリーム	ほうれんそう きゅうり にんじん わかめ こんぶ いちご	魚類
	15			ぎゅうにゅう ★いちごパバロア				
ど	2	ぎゅうにくどん キャベツのごまマヨネーズ	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 ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま マヨネーズ リッツ せんべい	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	果物類
げつ	4	★ニラともやしのしおやきそば ピクルス オレンジ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう バナナケーキ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう クラッカー こむぎこ パター	ニラ もやし キャベツ にんじん だいこん きゅうり オレンジ バナナ	豆類
か	5	🌸カレーライス 🌸れんこんサラダ パイ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう 🌸ぶどうゼリー	ぎゅうにく ハム ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	こめ カレールー じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり パイ ぶどうジュース クリアガー もも	種実類
すい	6	ごはん とうふハンバーグ だいちいりきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ★くろごまきなこ クッキー	ししゃも だいち たまご かつおぶし きなこ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ こむぎこ バター さとう くるごま	れんこん にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん	海藻類
もく	7	むぎごはん さかなのごまふうみあげ なっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう フルーツしらたま	さかな なっとう とうふ あぶらあげ いりこ みそ	こめ ごま あぶら こむぎこ むぎしらたまこ さとう	ほうれんそう にんじん キャベツ わかめ こねぎ バナナ いちご もも	きのこ類
きん	8	ごはん チキンチャップ バラエティサラダ ★はるやさいスープ	ヤクルト	ぎゅうにゅう ★ヨーグルトケーキ	とりにく ヨーグルト かにかま ちくわ ウインナー たまご ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま ヤクルト こむぎこ かたくりこ	にんにく ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ ケチャップ にんじん	魚類
ど	9	ちゅうかどん 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	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 マヨネーズ ごま はるさめ リッツ せんべい	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん しょうが きゅうり コーン	果物類
げつ	11	ごはん 🌸からあげ 🌸わかめときゅうりのすのもの 🌸ワタンスープ	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう 🌸あげパン	とりにく ぎゅうにゅう きなこ	こめ かたくりこ さとう ワタパン パン あぶら クラッカー	しょうが にんにく わかめ きゅうり にんじん たまねぎ みかん	野菜類
か	12	キャロットごはん さかなのレモンソースかけ フレンチサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう コーンフレークパー	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	こめ かたくりこ マヨネーズ こむぎこ バター	にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご こんぶ しめじ えのき たまねぎ	海藻類
すい	13	パン マカロニシチュー ポパイサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビスケット	むぎちや しおこんぶおにぎり	とりにく たまご ぎゅうにゅう かまぼこ	パン マカロニ ごま マヨネーズ ビスケット こめ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ バナナ しおこんぶ	魚類
もく	14	セルフおにぎり(たかな・うめ) さかなのみそづけやき ひじきのにも 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	さかな みそ だいち とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こんにやく さいも じゃがいも あぶら ごまあぶら	ひじき にんじん れんこん ピーマン だいこん たかな ごぼう ねぎ パナナ うめ こんぶ しいたけ のり	肉類
きん	29	ごはん とりレバーのあまからに ブロッコリーサラダ タイピーエン	ヤクルト	ぎゅうにゅう チョコレートむしパン	とりレバー ぶたにく かまぼこ えび うずらのたまご ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ ヤクルト ミックスこ チョコレート	ブロッコリー コーン にんじん きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	果物類
ど	30	ドライカレー じゃこいりサラダ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう せんべい	とりひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ カレールー パター リッツ せんべい	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	きのこ類

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。

※★マークのメニューは新メニューとなっています。

※🌸マークのメニュー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：三好