

# 10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	からだのちょうしをととのえるもの	
火	1	ごはん さかなのたつたあげ キャベツのちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう ★マーブルクッキー	ぎゅうにゅう チーズ さかな かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ グラニューとう バター ココアパウダー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん わかめ こねぎ	果物類
	15	くりごはん さかなのてりやき ★だいのやさいサラダ みそしる		ぎゅうにゅう あまからだんご	ぎゅうにゅう さかな とうふ あぶらあげ みそ ツナフレーク だいの チーズ いりこ	こめ くりしらたまご だんごこ くらさとう さとう かたくりこ マヨネーズ くらごま	しょうが わかめ こねぎ キャベツ きゅうり にんじん	
水	2	ミートソーススパゲティ 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	おぎちや おかかおにぎり	あいびきにく ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし	スパゲティめん さとう ビスケット コンソメ こめ マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん ケチャップ ウスターソース パイン キャベツ ほうれんそう	きのこ類
木	3	あかまいごはん さかなのパンこやき わふうサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう りんごのコンポート	ぎゅうにゅう さかな かつおぶし ヨーグルト	こめ あかまい パンこ マヨネーズ さとう かたくりこ	バナナ キャベツ きゅうり だいこん わかめ えのき しめじ たまねぎ こんぶ りんご	肉類
金	4	ごはん たまねぎチキン ブロッコリーサラダ ニラたまスープ	ヤクルト	ぎゅうにゅう セルフジャムパン	ぎゅうにゅう とりにく	こめ ヤクルト ごま パン マヨネーズ たまご かたくりこ ジャム	たまねぎ にんにく しょうが ケチャップ ウスターソース ブロッコリー きゅうり ニラ コーン にんじん	海藻類
土	5	おやこどん ほうれんそうのいそあえ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう せんべい	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ	リッツ せんべい こめ たまご さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう のり にんじん もやし	果物類
月	7	パン タンドリーチキン マカロニサラダ コーンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クラッカー	おぎちや だいのおにぎり	とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう だいの ちりめんじゃこ	パン マカロニ たまご マヨネーズ かたくりこ クラッカー ごま さとう こめ	ケチャップ にんにく コーン にんじん きゅうり	きのこ類
火	8	セルフおにぎり(うめorこんぶ) さかなのレモンソースかけ じゃこいりサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう コーンフレークパー	さかな こなチーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし チーズ	こめ マヨネーズ さとう かたくりこ バター コーンフレーク マシュマロ フルーツグラノーラ	のり うめ こんぶ にんにく レモン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	種実類
	22	ごはん ししゃものオリーブオイルやき もやしのおかかあえ すまし汁		ぎゅうにゅう ツナコーンおしパン	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし とうふ ツナフレーク チーズ	こめ パンこ さとう オリーブオイル マヨネーズ ホームケーキミックスこ	パセリ もやし わかめ ほうれんそう こねぎ こんぶ コーン にんじん	果物類
水	9	ごはん とりにくのてりやき とうふサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう スマイルポテト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ビスケット こめ マヨネーズ じゃがいも あぶら	きゅうり だいこん にんじん キャベツ えのき	魚類
木	10	ごはん さかなのみそつけやき うめあじサラダ ★きのこほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう ごまケーキ	ぎゅうにゅう さかな かつおぶし ベーコン たまご みそ とうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう コンソメ ごま くらさとう ホームケーキミックスこ	バナナ だいこん うめ にんじん きゅうり キャベツ しめじ ほうれんそう	海藻類
金	11	ごはん てりマヨチキン にんじんサラダ コンソメスープ	ヤクルト	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナフレーク バター ヨーグルト	ヤクルト こめ さとう コンソメ ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり バナナ みかん もも	豆類
土	12	ドライカレー 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	とりひきにく ぎゅうにゅう	バター ごま マヨネーズ リッツ せんべい こめ カレールー	たまねぎ にんじん ウスターソース キャベツ きゅうり にんじん	きのこ類
月	28	ごはん とりレバーのあまからに れんこんサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう クラッカー	ぎゅうにゅう スコーン	ぎゅうにゅう ハム とりレバー ちくわ たまご とりにく ヨーグルト	こめ さとう クラッカー マヨネーズ さとも バター こんにやく チョコレート かたくりこ ホームケーキミックスこ	れんこん きゅうり だいこん にんじん ごぼう	果物類
火	29	セルフおにぎり(うめorこんぶ) さかなのレモンソースかけ じゃこいりサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう コーンフレークパー	さかな こなチーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし チーズ	こめ マヨネーズ さとう かたくりこ バター コーンフレーク マシュマロ フルーツグラノーラ	のり うめ こんぶ にんにく レモン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	肉類
水	30	ごはん ちぐさやき たくあんサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう チョコレートおしパン	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく	こめ ビスケット さとう ワンタン チョコレート ホームケーキミックスこ	たまねぎ にんじん きくらげ さやいんげん たくあん キャベツ きゅうり だいこん	種実類
木	31	ごはん さかなのてりやき かぼちゃサラダ りんご	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう ★マーブルクッキー	ぎゅうにゅう たまご さかな	こめ マヨネーズ さとう こむぎこ バター グラニューとう ココアパウダー	バナナ しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん コーン りんご	豆類

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。

作成者: 牧野



|