

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
1 (土)	牛乳	カレーうどん ブロッコリー オレンジ	うどん	うどん 牛肉 玉ねぎ ねぎ カレールウ だし汁 淡口しょうゆ 片栗粉 ブロッコリー マヨネーズ(卵) オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
6 (木)	牛乳	豚じゃが 三色おひたし 大根とあげのみそ汁 キウイ	ごはん	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ 大根 油揚げ ねぎ だし汁 みそ キウイ おせんべい(卵) 牛乳 お茶	おせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
7 (金)	牛乳	チキンカレー グリーンサラダ チーズ グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ キャベツ アスパラ 水菜 胡瓜 胡麻ドレッシング(卵) チーズ グレープフルーツ ポテト 油 塩 牛乳 お茶	フライドポテト 牛乳(幼児) お茶(乳児)
8 (土)	牛乳	ミートスパゲティ 白菜スープ パナナ	スパゲティ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 パセリ 白菜 もやし コンソメ 淡口しょうゆ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
10 (月)	牛乳	ぶりの照り焼き おから煮 豆腐とあげのみそ汁 オレンジ	セルフおにぎり (幼児) ごはん(乳児)	米 (ふりかけ 味付けのり) プリ 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 おから 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 豆腐 油揚げ ねぎ だし汁 みそ オレンジ グレープジュース 白桃缶 アガー 砂糖 牛乳 お茶	ぶどうゼリー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
11 (火)	牛乳	チキンのトマト煮 コーンサラダ 焼ポテト パナナ	バケット	バケット(小麦) 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 にんにく パセリ キャベツ 胡瓜 コーン 水菜 和風ドレッシング ポテト パナナ クッキー(小麦・卵・乳) 牛乳 お茶	クッキー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
12 (水)	牛乳	ブルコギ丼 ほうれん草のおひたし 味付け小魚 バイナッブル	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ 春雨 しめじ ごま にんにく 生姜 タレ しょうゆ ほうれん草 かつお節 しょうゆ 味付け小魚 バイナッブル あられ 牛乳 お茶	あられ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
13 (木)	牛乳	焼きビーフン トマト入りかき玉汁 アスパラのゆかり和え キウイ	胡瓜巻	胡瓜巻 豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン しょうゆ トマト 卵 パセリ コンソメ 淡口しょうゆ アスパラ ゆかりふりかけ キウイ 肉まん(小麦) 牛乳 お茶	肉まん 牛乳(幼児) お茶(乳児)
14 (金)	牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ じゃが芋 ハム(卵) 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ ヨーグルト グレープフルーツ 中華麺 豚バラ キャベツ 人参 もやし ピーマン ソース 牛乳 お茶	焼きそば 牛乳(幼児) お茶(乳児)
15 (土)	牛乳	きつねうどん キャベツのかつお和え オレンジ	うどん	うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キャベツ かつお節 しょうゆ オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
17 (月)	牛乳	白身魚の西京焼き ひじき煮 小松菜のすまし汁 バイナッブル	ごはん	米 カラスカレイ 白みそ みりん ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ だし 砂糖 しょうゆ みりん 小松菜 玉ねぎ 人参 だし汁 淡口しょうゆ バイナッブル 白玉粉 粉チーズ 牛乳 塩 油 牛乳 お茶	 モチモチチーズパン ト乳(幼児) お茶(乳児)
18 (火)	ヤクルト	牛肉のスタミナ炒め ブロッコリーかつお和え ワカメのすまし汁 パナナ	ごはん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ もやし タレ ブロッコリー かつお節 しょうゆ ワカメ ほうれん草 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パナナ ブリッツ(小麦・乳) ビスコ(小麦・乳) ジョア(幼児 ブルーベリー味 乳児 プレーン味)	
19 (水)	牛乳	たらこスパゲティ 豚肉と水菜のサラダ オニオンスープ オレンジ	ソフトフランス	ソフトフランス スパゲティ たらこ マヨネーズ(卵) のり 豚肉 水菜 胡麻ドレッシング(卵) 玉ねぎ 白菜 パセリ コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ さつま芋 牛乳 お茶	ふかし芋 牛乳(幼児) お茶(乳児)
20 (木)	牛乳	豚の生姜炒め キャベツのなめたけ和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 キウイ	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん キャベツ なめたけ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ たいやき(小麦・卵) 牛乳 お茶	たいやき 牛乳(幼児) お茶(乳児)
21 (金)	牛乳	ビーフカレー 中華サラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ 春雨 ハム(卵) 胡瓜 人参 きくらげ ごま ゴマ油 酢 砂糖 淡口しょうゆ 味付け小魚 グレープフルーツ ビスケット(小麦・乳) 牛乳 お茶	ビスケット 牛乳(幼児) お茶(乳児)
22 (土)	牛乳	五目ラーメン ほうれん草のおひたし パナナ	中華麺	中華麺 焼き豚 もやし コーン ナルト(卵) ねぎ ウエイパー しょうゆ ほうれん草 かつお節 しょうゆ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
24 (月)	牛乳	赤魚のマヨしょうゆ焼き 小松菜の煮びたし 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バイナッブル	ごはん	米 赤魚 マヨネーズ(卵) しょうゆ 小松菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん 豆腐 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナッブル メロンパン(小麦・卵・乳) 牛乳 お茶	メロンパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
25 (火)	牛乳	揚げギョウザ 海藻サラダ ふとワカメのすまし汁 みかん缶	ごはん	米 ギョウザ 油 海藻ミックス キャベツ ポン酢 ふ ワカメ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ みかん缶 芋けんぴ 牛乳 お茶	芋けんぴ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
26 (水)	牛乳	親子丼 白菜とえのきのおひたし 蒸しシュウマイ オレンジ	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 白菜 えのき かつお節 しょうゆ シュウマイ(小麦・卵) オレンジ ブリッツ(小麦・乳) せんべい(卵) りんごジュース	 ブリッツ(年中) おせんべい(年長・年少・乳児) りんごジュース
27 (木) 誕生会	牛乳	エビフライ ツナサラダ さつま芋のみそ汁 ゼリー メロン	ゆかりおにぎり	米 ゆかりふりかけ エビ 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ 砂糖 キャベツ ツナ 水菜 胡瓜 和風ドレッシング さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ ゼリー メロン チョコレートケーキ(小麦・卵・乳) 牛乳 ワッフル(小麦・卵・乳) お茶	
28 (金)	牛乳	ポークカレー マカロニサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ マカロニ ハム(卵) 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) ヨーグルト グレープフルーツ りんご キウイ パナナ もも缶 みかん缶 バイン缶 牛乳 お茶	フルーツ盛り 牛乳(幼児) お茶(乳児)
29 (土)	牛乳	ナポリタン もやしスープ オレンジ	スパゲティ	スパゲティ ベーコン(卵) 玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ 砂糖 もやし ワカメ コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
31 (月)	牛乳	鮭の塩麹焼き じゃこピーマン 春雨と野菜のスープ バイナッブル	ごはん	米 鮭 塩麹 ピーマン パプリカ じゃこ しょうゆ 春雨 ほうれん草 人参 玉ねぎ コンソメ 淡口しょうゆ バイナッブル 食パン バター グラニュー糖 牛乳 お茶	スナックスライス 牛乳(幼児) お茶(乳児)



スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください







クッキング

17日 年長組 チーズパン作り
エプロン・三角巾・マスクを持って来てください



みんなの体は 何でできている？



人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずからに料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

