

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [Kcal]	
1月	ごはん、おさかなバーグ、さつまいもサラダ、みそ汁、オレンジ	カスタードワッフル	卵入りバーグ、木綿豆腐、味噌	米、上白糖、片栗粉、いりごま、さつまいも、カスタードワッフル	きゅうり、人参、ほうれん草、玉ねぎ、オレンジ	521	
2火	彩り三色丼、かぼちゃの甘煮、ほうれん草のじゃこ和え、すまし汁、こいのぼりゼリー	バナナココアケーキ☆	鶏挽肉、しらす、豆乳	米、サラダ油、上白糖、いりごま、花魁、こいのぼりゼリー、おたけ-キッズ粉	玉ねぎ、しょうが、コーン、枝豆、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、人参、小松菜、バナナ	583	
3水	憲法記念日						
4木	みどりの日						
5金	こどもの日						
6土	ミートソースパゲティ、チキンナゲット、サラダ、スープ、フルーツ	お菓子	豚挽肉、ツナ、チキンナゲット	スパゲッティ、サラダ油、お菓子	玉ねぎ、人参、キャベツ、グリーンピース、ほうれん草、もやし、トマト	608	
8月	わかめうどん、肉シューマイ、こまつなの和え物、黄桃缶	おせんべいとプリン	わかめ、肉シューマイ、油揚げ	うどん、上白糖、いりごま、おせんべい、プリン	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、黄桃	525	
9火	ハヤシライス、フライドポテト、コーンサラダ、ヨーグルト	じゃこトースト☆	豚小間、ヨーグルト、しらす	米、サラダ油、じゃがいも、上白糖、食パン	人参、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ、キャベツ、きゅうり	601	
10水	ごはん、肉じゃが、ひじきサラダ、みそ汁、りんご	パウムクーヘン	豚肉、かつお節、ひじき、味噌	米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、パウムクーヘン	玉ねぎ、人参、シラタキ、いんげん、きゅうり、コーン、キャベツ、りんご	544	
11木	ロールパン、メンチカツ、ブロッコリーサラダ、やさいスープ、バナナ ★牛乳	焼きおにぎり☆	メンチカツ、牛乳	バターロール、サラダ油、米、シエルマカロニ	きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、白菜、小松菜、キャベツ、バナナ	605	
12金	ごはん、たらのかば焼き、栄養なっとう、みそ汁、甘夏ゼリー	ほしたべよ	醤油、納豆、しらす、チーズ、あおさ粉、糸かつお、味噌、わかめ	米、上白糖、いりごま、オレンジゼリー、ほしたべよ	長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ、みかん	594	
13土	そぼろ丼、さつま芋の甘煮、和えもの、味噌汁、フルーツ	お菓子	鶏挽肉、かつお、ツナ、木綿豆腐、味噌	米、上白糖、いりごま、さつまいも、お菓子	玉ねぎ、いんげん、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、トマト	565	
15月	しょうゆラーメン、ぎょうざ、じゃこナムル、オレンジ ★牛乳	かっぱえびせん	鶏挽肉、なると、ギョーザ、しらす、牛乳	ラーメン、上白糖、ごま油、いりごま、かっぱえびせん	コーン、キャベツ、きゅうり、オレンジ	562	
16火	☆お誕生会☆ ごはん、油淋鶏(ユウリンチー)、シエルサラダ、もぐちゃん春野菜スープ、いちごロールケーキ	フルーツポンチ☆	鶏肉、ツナ、ベーコン	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも、0-1歳-1(仔)、チーズ、蒸しパン	しょうが、にんにく、長ねぎ、ブロッコリー、人参、キャベツ、玉ねぎ、コーン、アスパラガス、みかん缶、黄桃缶、バナナ、りんご	606	
17水	サンドイッチ(ハムチーズ・ジャム)、ポイルウインナーとブロッコリー、かぼちゃサラダ、ミネストローネスープ、プリン	サッポロポテト	チーズ、ハム、ソーセージ、鶏肉	食パン、プリン、いちごジャム、上白糖、サラダ油、サッポロポテト	ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、人参、玉ねぎ、トマト	587	
18木	ごはん、マーボー豆腐、はるさめサラダ、ワンタンスープ、りんご ★牛乳	大学芋☆	木綿豆腐、豚挽肉、味噌、ハム、ワンタン	米、サラダ油、上白糖、片栗粉、春雨、ごま油、さつまいも	玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、しょうが、きゅうり、玉ねぎ、白菜、りんご	555	
19金	わかめごはん、サバのみそ煮、グリルポテト、たっぷりおやさいすまし汁、バナナ	アンパンマンせんべい	わかめ、サバ、味噌、ベーコン、木綿豆腐	米、上白糖、じゃがいも、サラダ油、アンパンマンせんべい	しょうが、玉ねぎ、パセリ、人参、小松菜、バナナ	544	
20土	チキンカレーライス、ポイルウインナー、サラダ、フルーツ	お菓子	鶏肉、ツナ	米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、お菓子	玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、ほうれん草、もやし、トマト	614	
22月	ごはん、BBQチキン、さつまいもの甘煮、とん汁、オレンジ	おせんべいとバナナ	鶏肉、かつお節、味噌、豚肉	米、サラダ油、上白糖、さつまいも、じゃがいも、おせんべい	玉ねぎ、ごんやく、人参、ごぼう、大根、長ねぎ、オレンジ、バナナ	544	
23火	菜飯ごはん、さけの照り焼き、和風スパゲティサラダ、とり汁、バナナ	人参ケーキ☆	豚肉、かつお節、ひじき、味噌、バター、牛乳	米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、おたけ-キッズ粉	玉ねぎ、人参、シラタキ、いんげん、きゅうり、コーン、キャベツ、りんご	581	
24水	ナポリタン、キューブチーズ、だいこんとツナのサラダ、ポトフスープ、オレンジ ★牛乳	ベジたべる	ハム、チーズ、ツナ、ウインナー、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、じゃがいも、ベジたべる	玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、大根、きゅうり、キャベツ、オレンジ	565	
25木	たけのこごはん、肉豆腐、ほうれん草のおかか和え、みそ汁、りんご	いちごのフルーチェ☆	油揚げ、木綿豆腐、豚肉、かつお節、わかめ、味噌、牛乳	米、上白糖、サラダ油、いちごのフルーチェ	福、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、ほうれん草、もやし、キャベツ、りんご	572	
26金	ごはん、ハンバーグとブロッコリー、ポテトサラダ、みそ汁、きらきらゼリー	たべっこどうぶつ	ハンバーグ、味噌	米、じゃがいも、マスカットゼリー、ぶどうゼリー、たべっこどうぶつ	ブロッコリー、きゅうり、人参、玉ねぎ、小松菜、大根	595	
27土	ご飯、豚肉の生姜焼き、かぼちゃのカレーマヨ焼き、味噌汁、フルーツ	お菓子	豚肉、木綿豆腐、わかめ、味噌	米、サラダ油、上白糖、お菓子	玉ねぎ、しょうが、かぼちゃ、人参、パセリ、キャベツ、ほうれん草、もやし、トマト	603	
29月	鮭ごはん、とり肉のごまだれ焼き、ハムともやしの甘酢和え、みそ汁、オレンジ	ほんち揚げ	鮭、鶏肉、ハム、わかめ、味噌	米、上白糖、いりごま、サラダ油、じゃがいも、ほんち揚げ	玉ねぎ、もやし、きゅうり、人参、オレンジ	532	
30火	チャーハン、はるまき、きゅうりサラダ、わかめスープ、グレープフルーツ	ガリガリ君アイス☆	豚挽肉、なると、鶏卵、春巻、わかめ	米、サラダ油、いりごま、上白糖、ごま油、ガリガリ君アイス	人参、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、グレープフルーツ	552	
31水	カレーライス、チキンナゲット、ゆでブロッコリー、いちごゼリー ★牛乳	お菓子	豚肉、チキンナゲット	米、じゃがいも、サラダ油、いちごゼリー、お菓子	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、みかん缶	540	

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

新緑の青葉がすがすがしく、園内では鯉のぼりやかぶとの飾りが插れています。子どもの日メニューでは、彩りがさわやかなゼリーをみんなで美味しく頂きたいと思っております。また、各学年の遠足の日にはお弁当メニューを提供いたします。お楽しみに☆
鼻風邪や咳などが流行る時期ともなりますので、

