



予定献立

アレルギー表示

たまご(○) 乳(△) 魚(□) たまご+乳(▲)
たまご+魚(▽) 魚+乳(◇)

◆新メニュー◆は【◆】付いてます

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	果物	未満児 10時おやつ	全園児 15時おやつ
1	木	わかめご飯	おでん	酢の物			みかん	せんべい	もちもち チーズパン△
2	金	米	鶏の照り焼き	中華風春雨		みそ汁		チーズ△	さつまいもの からめ和え
3	土	米	肉じゃが		酢の物	みそ汁		ビスケット	おかし
4	日								
5	月	米	豚肉と大根の旨煮	酢の物		みそ汁	りんご	ウエハース	パンせんべい△
6	火	ビビンバ丼		きゅうりの甘酢漬け	ミニトマト	みそ汁	オレンジ	バナナ	クッキー
7	水	米	からあげ	ブロッコリーサラダ	ミニトマト	チリコンカン		クッキー	やきいも
8	木	米	煮魚 □	キャベツとちくわ のサラダ □		みそ汁	バナナ	せんべい	フルーツ ヨーグルト△
9	金	米	牛肉とごぼう の炒め煮 ▽	スパサラ ○	ブロッコリー	かき玉汁 ▽		チーズ△	きなこ団子
10	土	米	豚肉と春雨の 炒め煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
11	日								
12	月	ハヤシライス		ウインナー			りんご	ウエハース	プリン△
13	火	玄米	筑前煮	春巻き		みそ汁	みかん	バナナ	おいもパイ△
14	水	サンドウィッチ (ツナ・ジャム)	チューリップ	人参サラダ		ポトフ		クッキー	クレープ△
15	木	カレーうどん□		ポテトサラダ	ミニトマト		バナナ	せんべい	おにぎり
16	金	米	魚のムニエル◇	ニラの卵とじ○		けんちん汁		チーズ△	ピザトースト△
17	土	米	みそ焼肉	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
18	日								
19	月	中華丼	しゅうまい				りんご	ウエハース	フライドポテト
20	火	ドライカレー		ナムル	ミニトマト	わかめスープ		バナナ	ヨーグルト ゼリー△
21	水	ミートスパゲティ		じゃが芋 チーズ焼き△		野菜スープ	オレンジ	クッキー	麩のラスク△
22	木	麦	鮭のみそ焼き □	かぼちゃ煮		豚汁	みかん	せんべい	チーズ 春巻き △
23	金	ベビーパン ○	タンドリーチキン △	マカロニサラダ ○	ミニトマト	たまごスープ ○		チーズ△	みたらし団子
24	土	米	すき焼き風煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
25	日								
26	月	親子丼 ○		ほうれん草の 胡麻和え			みかん	ウエハース	たこ焼き
27	火	米	焼魚 □	五目ビーフン		みそ汁		バナナ	大学芋
28	水	肉うどん □		インゲンの胡麻和え	煮豆			クッキー	おかし



食物繊維で腸内環境を整える 食物繊維の多い食品

- 【穀類】玄米、麦類、麦芽米、オートミール、トウモロコシ、日本そば
- 【芋類】さつまいも、ジャガイモ、山芋、里芋
- 【豆類】大豆、グリーンピース、小豆、納豆、おから
- 【海藻類】ひじき、わかめ、昆布、海苔、寒天
- 【キ/コ類】椎茸、エノキタケ、なめこ、しめじ
- 【野菜類】ごぼう、レンコン、かぼちゃ、人参、大根、タケノコ、パセリ、インゲン
オクラ、ほうれん草、アスパラ、ブロッコリー、モロヘイヤ、かんぴょう
- 【果実類】バナナ、リンゴ、ミカン、イチゴ、すいか、キウイ、アンス、いちじく
- 【種実類】アーモンド、ごま、カシューナッツ、ピスタチオ、落花生



おやつ		
	10時	15時
未満児 (0・1・2歳児)	献立表に記載(牛乳)	献立表に記載(牛乳)
以上児 (3・4・5歳児)	献立表に記載(スキムミルク)	献立表に記載(スキムミルク)