



☺ 手作りおやつの日
 ♡ スプーンを使うメニュー
 ☆ 新メニュー
 ★コップとお箸は、毎日持たせてください。
 よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ	
2	月	お茶 パームクーヘン	ご飯	鶏肉と根菜の韓国風ポトフ そら豆とエビの卵炒め オレンジ	鶏肉 ごぼう 大根 人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ にんにく 空豆 卵 エビ 小ねぎ 生姜 チンゲン菜 たけのこ オレンジ 粉乳 黄粉他	スキムミルク わらびもち ☺	
6	金	お茶 せんべい	ご飯	カレーグラタン グリーンサラダ 若竹汁	鶏肉玉葱アスパラじゃが芋トマトペンネパセリカレーチーズ水菜キャベツ胡瓜 レタスタけのこワカメ昆布エノキ昆布かつお節干しぶどう苺バナナ生クリーム他	スキムミルク こいのぼりパンケーキ ☺	
7	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	チキンカツ 胡瓜とイカのサラダ あさりとニラのスープ	鶏肉 イカ 胡瓜 もやし あさり 人参 玉葱 他	お茶 おかし	
9	月	お茶 ミニドーナツ	麺	スタミナうどん ポテトサラダ リンゴ	牛挽肉 ニラ 人参 イリコ 昆布 うどん じゃが芋 卵 キャベツ 卵 ハム 水菜 マヨネーズ リンゴ アスパラ しらす 人参 ごま かつお節他	お茶 アスパラとしらすのおにぎり ☺	
10	火	お茶 クラッカー	ご飯	トマトときのこのオムレツ 胡瓜とキャベツの塩昆布和え ひよこ豆と野菜のスープ	合挽き肉玉葱生椎茸トマトパプリカエリンギ胡瓜キャベツピーマン塩昆布 ひよこ豆ウインナーエリンギアスパラセロリ粉乳レーズン生クリーム他	スキムミルク 生クリームレーズンパン ☺	
11	水	お茶 パイ	ご飯	魚のカレー立田揚げ 旬野菜の煮付け 味噌汁	魚カレー粉にんにく 生姜たけのこ ふき ごぼう人参こんにゃく 鶏肉絹さや 豆腐 ワカメ 鮎 昆布 しいじめ 牛乳 黒糖 大豆 豆乳他	牛乳 ★炒り大豆入り米粉クッキー	
12	木	お茶 ウエハース	ご飯	豆腐のそぼろあんかけ じゃことトマトの和え物 生姜とキャベツのスープ	豆腐 鶏挽肉 生姜 白葱 じゃこ 水菜 胡瓜 トマト 黒ゴマ キャベツ玉葱 小松菜 粉乳 はちみつ レモン ヨーグルト 他	スキムミルク はちみつレモンマフィン ☺	
13	金	お茶 鈴かすてら	ご飯	ヘルシーメニュー 人参とひじきの生姜和え すいとん 手作り梅干し	人参 枝豆 ひじき コーン アスパラガス 生姜 小麦粉 ごぼう 大根山芋 生椎茸 豆腐 板こんにゃく 白葱 昆布 かつお節 梅干し 他	お茶 おかし	
14	土	運動会					
16	月	お茶 クラッカー	ご飯	肉豆腐 干草サラダ 味噌汁	牛肉 豆腐 白葱 糸こんにゃく ごぼう 小松菜レタス大根水菜人参セロリ カイワレ大根ギョーザ皮ごま山芋生椎茸さやえんどうココアパン粉乳他	スキムミルク ココアパン	
17	火	お茶 黒棒	麺	★鶏ささみと水菜のラーメン 南瓜の煮物 パイナップル	鶏ささみ 水菜 たけのこ アスパラガス ワカメ きくらげ 中華めん 南瓜 しいこ 昆布 パイナップル 緑茶 漬物 他	お茶 茶飯おにぎり/つけもの ☺	
18	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の南蛮揚げ 人参とアスパラの白和え 豚肉と白葱の塩スープ	魚 パプリカ 玉葱 カイワレ大根 アスパラガス 人参エリンギ 豆腐 糸こんにゃく ごま 豚挽き肉タコキャベツコーン小ねぎ卵牛乳レモン汁他	ラッシー たこ焼き ☺	
19	木	お茶 ビスケット	ご飯	★たけのことグリーンピースのコロッケ ひじきの煮物 ワカメスープ	じゃが芋グリーンピースたけのこ玉葱ハム 卵 ひじき 人参 糸こんにゃく すしあげごぼう絹さやワカメ春雨エノキチンゲン菜高野豆腐豆乳粉乳他	スキムミルク ★高野豆腐でラスク ☺	
20	金	お茶 ポン菓子	ご飯	魚の唐揚げ香味だれ れんこん金平 ★白ミネストローネ	魚 生姜 白葱 ごま れんこん 人参 しめじ 大根 ひよこ豆 じゃが芋 玉葱 キャベツ パセリ 豆乳 牛乳 他	牛乳 おかし	
21	土	お茶 ウエハース	ご飯	五目煮 お豆の春色ひじきサラダ じゃが芋汁	豚厚揚げ ごぼう こんにゃく 生椎茸 ふき たけのこ ひじき 絹さや 人参 ちくわ 空豆 グリーンピース マヨネーズ じゃが芋 玉葱小松菜小ねぎ他	お茶 おかし	
23	月	お茶 パイ	麺	★ちりめんじゃこと春キャベツのスパゲッティ ホクホク野菜サラダ 卵のスープ	じゃこ にんにく さやえんどうキャベツプチトマト小ねぎたけのこスパゲッティ 南瓜 さつま芋水菜チーズハムマヨネーズ卵玉葱エノキ昆布かつお節粉乳他	スキムミルク みたらし団子 ☺	
24	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	梅じそつくね タコと水菜の和え物 アスパラとささみの彩スープ	鶏挽肉 玉葱 白葱 大葉 人参 卵 梅肉 たこ 水菜 ワカメ 胡瓜ごま ささみ アスパラコーンパプリカリンゴバナナパインオレンジキウイ粉乳他	フルーツヨーグルト ☺	
25	水	お茶 クッキー	ご飯	魚のガーリックソテー ★マヨごぼうサラダ 味噌汁	魚 にんにく パセリ ごぼう 人参 アスパラ ごま マヨネーズ ハム 南瓜 玉葱 ワカメ 小ねぎ しいこ 昆布 鶏肉 玉葱 しめじ 牛乳 他	牛乳 照り焼きチキンピザ ☺	
26	木	お茶 クラッカー	ご飯	ハッシュドビーフ 水菜と山芋の海苔サラダ オレンジ	牛肉 玉葱 人参 しめじ デミグラスソース ハヤシルウ レタス 水菜 山芋 のり 胡瓜 オレンジ 粉乳 南瓜 牛乳 他	スキムミルク 南瓜もち ☺	
27	金	お茶 ミニドーナツ	ご飯	イカ卵 伴三糸糸 ごぼうと白葱の中華風スープ	イカ 卵 ニラ 玉葱 春雨 人参 胡瓜 もやし ごぼう チンゲン菜 白葱 きくらげ きくらげ ギョーザ皮 粉乳 オレンジ キウイ 他	スキムミルク フルーツゼリー/おかし ☺	
28	土	お茶 せんべい	麺	にゅうめん 根野菜の煮物 バナナ	そうめん かまぼこ 小ねぎ かつお節 昆布 ごぼう 人参 れんこん 山芋 干し椎茸 こんにゃく ちくわ バナナ 他	お茶 おかし	
30	月	お茶 ビスケット	ご飯	豆腐カツ シーフードサラダ 味噌汁	豆腐 イカ タコ 南瓜 卵 水菜 さやえんどう マヨネーズ レモン汁 ヨーグルト しめじ 玉葱 山芋 しいこ 昆布 小ねぎ 粉乳 コーンバター他	スキムミルク ポップコーン ☺	
31	火	お茶 黒棒	ご飯	ポークカレー 海藻サラダ オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 生姜 海藻ミックス レタス 春雨 カイワレ大根 プチトマト オレンジ ごま 黒糖 粉乳 他	スキムミルク 黒糖と黒ゴマのドーナツ ☺	

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

