



☺ 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
1	木	お茶 クラッカー	ご飯	鶏塩肉じゃが 春雨のチンジャオロース いんげんとしめじのスープ	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく にんにく 昆布 春雨 合挽き肉 ピーマン生姜パプリカいんげん豆しめじ大根かつお節オレンジ牛乳他	スキムミルク オレンジマドレーヌ ☺
2	金	お茶 せんべい	ご飯	梅じそつくね もやしとちくわのサラダ レタスと卵のスープ	鶏挽肉 玉葱 白葱 大葉 人参 卵 梅肉 豆腐 もやし 胡瓜 ちくわ 白ゴマ にんにく レタス ワカメ 昆布黒ゴマ黒糖粉牛乳他	スキムミルク ☺ 黒糖と黒ゴマのドーナツ
5	月	お茶 丸ぼうろ	ご飯	ちくわの磯辺揚げ ササミと人参のゴマサラダ 味噌汁	ちくわ 青のり ささみ 人参 豆腐 卵 すりごま エリンギ 小松菜 昆布 イリコ 団子粉 黄粉 粉乳 牛乳 他	スキムミルク 黄粉団子 ☺
6	火	お茶 ビスケット	ご飯 ♡	☆枝豆とトマトのカレー コールスローサラダ 林檎	にんにく 合挽き肉 玉葱 じゃが芋 トマト 枝豆 カレーウチ キャベツ 人参 ハム コーン 胡瓜 林檎 粉乳 オレンジ ヨーグルト 卵 他	スキムミルク ☺ ★オレンジヨーグルトケーキ
7	水	お茶 ミニケーキ	ご飯	魚の香味焼き 緑黄色野菜サラダ ミネストローネ	魚 パセリレモンにんにくプロッコリーアスパラガス南瓜水菜ささみ すりごま玉葱セロリキャベツ人参トマトホール缶しめじパンジャム他	ラッシー ☺ ブルーベリージャムコップ
8	木	牛乳 パイ	麺	冷やし中華 ポテトサラダ パナナ	中華めん 卵 ささみ 胡瓜もやしトマトすりごまじゃが芋キャベツ コーンハムマヨネーズアスパラガス パナナ 梅肉 かつお節 他	お茶 梅おかかおにぎり ☺
9	金	お茶 クッキー	ご飯	じゃこ海苔豆腐 南瓜のそぼろ煮 卵スープ	豆腐 海苔 じゃこ 白葱 豚ひき肉 玉葱 南瓜 クリームコーン 卵 エノキ 小ねぎ 粉乳 牛乳 じゃが芋 他	スキムミルク じゃが芋もち ☺
10	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	トマトとチーズのオムレツ オクラの胡麻和え 塩にんにくスープ	ウインナー 卵 玉葱 トマト チーズ パセリ 牛乳 ささみ オクラ 胡瓜 人参 かつお節 にんにく 生椎茸 チンゲン菜 もやし 豆腐 他	お茶 おかし
12	月	お茶 せんべい	わかめ ご飯	牛肉のポトフ パプリカとアスパラガスのサラダ オレンジ	牛肉 人参 大根 ごぼう キャベツ しめじ 昆布 ガラパブリカ アスパラ レタス エビ 胡瓜 オレンジ 食パン レモン 粉乳 牛乳 他	スキムミルク レモンラスク ☺
13	火	お茶 ポン菓子	ご飯	麻婆豆腐 豚肉とごぼうの金平 春雨スープ	豆腐鶏挽肉白葱玉葱 豚肉 ごぼう 人参こんにゃく生椎茸 春雨 しめじ水菜ワカメ昆布いりこ粉乳ぶどうジュースりんごジュース他	スキムミルク ☺ あじさいゼリー/ビスケット
14	水	お茶 バームクーヘン	ご飯	魚のバター醤油焼き アスパラとエビのペンネ 根菜スープ	魚 白ゴマ 小ねぎ レモン アスパラ エビ ベンネ 生クリーム パプリカ 大根 ごぼう 蓮根 人参 エノキ 牛乳他	牛乳 おかし
15	木	牛乳 ビスケット	麺	肉うどん オクラと山芋のおかか和え パナナ	牛肉 玉葱 小ねぎ イリコ 昆布 うどん オクラ 山芋 かつお節 パナナ たこ 枝豆 生姜 昆布 他	お茶 タコ飯おにぎり ☺
16	金	お茶 黒棒	ご飯	ヘルシーメニュー (旬野菜の煮物 胡瓜とピーマンの昆布和え 味噌汁)	じゃがいも 玉葱 人参 いんげん豆 厚揚げ豆腐 茄子 キャベツ オクラ イリコ 昆布 胡瓜 ピーマン セロリ 塩昆布 粉乳 牛乳 コーン 他	スキムミルク ポップコーン ☺
17	土	お茶 クラッカー	ご飯	エビといんげん豆のオムレツ ひじきのサラダ 山芋とワカメのスープ	エビ 玉葱 いんげん豆 じゃが芋 にんにく 卵 粉チーズ 牛乳 蓮根 チンゲン菜人参コーン水菜すりごまひじき山芋ワカメカイワレ大根他	お茶 おかし
19	月	お茶 ビスケット	ご飯	ポテトミートグラタン 千草サラダ 豆腐とニラのスープ	合挽き肉 じゃが芋 玉葱 チーズ 豆乳 トマトホール缶 アスパラガス レタス 大根 水菜 人参 セロリ カイワレ大根 豆腐 ニラ エノキ粉乳他	スキムミルク 人参蒸しパン ☺
20	火	牛乳 せんべい	ご飯	レタしゃぶ鍋 ☆金時豆と南瓜の煮物 パイナップル	豚肉 レタス エノキ 人参 ニら もやし 豆腐 きくらげ 金時豆 南瓜 ごぼう いんげん豆 昆布 パイナップル 団子粉 他	お茶 みたらし団子 ☺
21	水	お茶 ポン菓子	ご飯	魚のカレー風味焼き 大豆のチリコンカン きこのスープ	魚 パセリ 牛挽肉 大豆 玉葱 トマトホール缶 にんにく パセリ 生姜 エリンギ エノキ しめじ キャベツ 昆布 牛乳 パナナ 他	牛乳 バナナ
22	木	お茶 丸ぼうろ	ご飯	豆腐のガーリックステーキ ひじきの金平 味噌汁	豆腐 にんにく 玉葱 小ねぎ ひじき 鶏挽肉 ごぼう 人参 スズキーニ すしあげ ワカメ イリコ 昆布 粉乳 ゴマ 牛乳 他	スキムミルク ゴマかりんどう ☺
23	金	お茶 クッキー	麺	オクラのぶっかけうどん ホクホク野菜サラダ オレンジ	オクラ 大根 天かす ゴマ かつお節 うどん 大葉 海苔 昆布 南瓜 さつま芋プロッコリーチーズささみ卵マヨネーズオレンジレーズンパン他	スキムミルク レーズンパン
24	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ミートオムレツ ピーマンとちくわの胡麻和え もち麦と旬野菜のスープ	合挽き肉 玉葱 じゃが芋 コーン トマト 卵 ピーマン ちくわ 胡瓜 すりごま もち麦 パプリカ スズキーニ キャベツ チンゲン菜 他	お茶 おかし
26	月	お茶 せんべい	ご飯	肉団子のスタミナ鍋 胡瓜とワカメのなめたけ和え 金時豆の甘煮	合挽き肉 生姜 玉葱 卵 キャベツ もやし にんにく 豆腐 ニら 人参 胡瓜 チンゲン菜 ワカメ なめ茸 金時豆 他	フルーツヨーグルト ☺
27	火	お茶 ミニケーキ	麺	彩り野菜パスタ お豆のサラダ エビとズッキーニのスープ	ベーコン にんにく アスパラガス 茄子 ミトマト パプリカ スパゲティ ひよこ豆大豆コーン蓮根卵水菜ヨーグルトエビズッキーニオクラ梅じゃこ他	お茶 ★オクラとじゃこのおにぎり ☺
28	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚のしゅんゆい オクラとささみのポン酢和え 豚汁	魚 生姜汁 ささみ オクラ 胡瓜 かつお節 豚肉 大根 ごぼう こんにゃく人参 すしあげ 白葱 牛乳 トマト レモン汁 他	牛乳 トマトジャムクラッカー ☺
29	木	お茶 黒棒	ご飯 ♡	南瓜のシチュー 切り干し大根の煮付け メロン	鶏肉 南瓜 玉葱 キャベツ アスパラガス 切り干し大根 人参 天ぷら 干し椎茸 すしあげ メロン タコ キャベツ もやし 卵 かつお節 他	スキムミルク たご焼き ☺
30	金	お茶 ビスケット	雑穀 ご飯	夏越ごはん 旬野菜のかき揚げ ひじきとおからの煮物 つる紫とエノキの味噌汁	じゃが芋 玉葱 エビ パプリカ 南瓜 ゴーヤ 豆腐 ひじき おから人参 こんにゃく つる紫 エノキ ワカメ イリコ 昆布 粉乳 牛乳小豆乳他	スキムミルク 水無月 ☺

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

6月4日～10日「歯と口の健康週間」…食事には歯と口の健康が欠かせません。

食事やおやつのとりに方に注意し、バランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう。  
また、乳幼児に、食後の歯磨き習慣を身につけましょう。



旬の食材・・・アスパラガス・いんげん豆・枝豆・オクラ・きくらげ・キャベツ・胡瓜・大葉・じゃが芋・生姜・ズッキーニ・つる紫・トマト  
にんにく・パプリカ・ピーマン・レタス・イカ・エビ・タコ・梅・クワイフルーツ・パイナップル・メロン他