



♡ スプーンを使うメニュー
☆ 新メニュー

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	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のフライ 海藻サラダ ☆豆腐と豆苗のスープ	鮪 階層ミックス 春雨 胡瓜 豆腐 豚ひき肉 豆苗 人参 かつお節 粉乳 苺他	牛乳 ☆苺ミルク蒸しパン
2	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ハンバーグデミグラスソース ☆レタスのレモン風味サラダ 南瓜と空豆のスープ	合いびき肉 豆腐 玉ねぎ 卵 デミグラスソース ささみ レタス 人参 胡瓜 レモン汁 南瓜 空豆 干しブドウ 生クリーム 苺 パナナ他	牛乳 こいのぼりパンケーキ
7	火	お茶 クラッカー	ご飯	カレーグラタン イカと胡瓜の和え物 卵とえのきのスープ	鶏肉 玉ねぎ アスパラガス ジャが芋 トマト ベンネ チーズ イカ 胡瓜 もやし 卵 えのき キャベツ 昆布 キャロットパン 他	牛乳 キャロットパン
8	水	お茶 バームクーヘン	ご飯	魚のトマトソース ごぼうサラダ ☆新じゃがと三つ葉の味噌汁	魚 トマトホール開 玉ねぎ ニンニク ごぼう 人参 アスパラガス ハム じゃが芋 三つ葉 わかめ しめじ いりこ 昆布 コーン他	牛乳 ポップコーン
9	木	お茶 ビスケット	ご飯	筑前煮 お豆の白和え 沢煮椀	ごぼう れんこん 人参 生シイタケ ジャが芋 こんにゃく 鶏肉 インゲン ほうれん草 豆腐 金時豆 大豆 枝豆 豚ひき肉水菜たけのこえのき他	牛乳 バナナ
10	金	お茶 ミニケーキ	麺	和風ラーメン 南瓜の煮物 林檎	ささみ きくらげ 天ぷら 水菜 白ネギ 中華麺 かつお節 南瓜 いりこ 空豆 厚揚げ豆腐 リンゴ 昆布 他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
11	土	お茶 ウエハース	ご飯	ごま団子鍋 マロニーサラダ パイナップル	鶏ひき肉 白ネギ 生姜 ごぼう キャベツ えのき エリンギ 小葱 マロニー 水菜 ハム 人参 マヨネーズ パイナップル 他	お茶 かりんとう
13	月	お茶 ポン菓子	ご飯	イカ卵 切り干し大根の煮物 根菜汁	イカ 玉ねぎ 卵 たら 切り干し大根 天ぷら 糸こんにゃく ごぼう 人参 山芋 大根 昆布 小豆 団子粉 粉乳 他	牛乳 あんこ団子
14	火	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐のごま揚げ 緑黄色野菜サラダ ☆玉ねぎのポタージュ	豆腐 生姜 にんにく ごま ブロッコリー アスパラ 南瓜 水菜 ミニトマト ささみ 玉ねぎ パセリ 粉乳 他	牛乳 黒棒
15	水	お茶 ポン菓子	ご飯	魚のガーリックソテー タコと水菜の和え物 味噌汁	魚 にんにく タコ 水菜 胡瓜 れんこん 豆腐 キャベツ わかめ えのき すしあげ いりこ 昆布 甘夏 他	牛乳 甘夏ゼリー/丸ぼうろ
16	木	お茶 ビスケット	ご飯	クリームシチュー 山芋と胡瓜の和え物 オレンジ	鶏肉 南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 粉乳 しめじ 山芋 ジャコ 小葱 胡瓜 かつお節 オレンジ 食パン きなこ 豆乳 他	牛乳 きな粉豆乳フレンチトースト
17	金	お茶 かりんとう	麺	アスパラとウインナーのスパゲッティ 塩ポテトサラダ ミネストローネ	アスパラ ウインナー にんにく えんどう エリンギ パプリカスパゲッティ ベーコン ジャが芋 卵 ひよこ豆 セロリトマト アサリ 緑茶 他	お茶 茶飯おにぎり/大根と胡瓜の漬物
18	土	お茶 せんべい	ご飯	豚丼 ☆アスパラと納豆のおかか和え根菜ともち麦のスープ	豚肉 玉ねぎ ビーマン 生姜 アスパラガス 納豆 かつお節 れんこん 人参 ごぼう 大根 もち麦 昆布 他	お茶 バームクーヘン
20	月	お茶 ミニケーキ	ご飯	お好み焼き風オムレツ おからのサラダ わかめときのこのスープ	卵 豚ひき肉 山芋 エリンギ 白ネギ かつお節 おから 胡瓜 人参 枝豆 ハム しめじ えのき わかめ もやし 生シイタケ 豆乳 他	牛乳 わらび餅
21	火	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐のそぼろあんかけ じゃこトマトの和え物 キャベツと生姜のスープ	豆腐 鶏ひき肉 白ネギ ジャコ ゴマ 水菜 胡瓜 トマト キャベツ 玉ねぎ 小松菜 レモン汁 牛乳 バナナ	ラッシー バナナ
22	水	お茶 クッキー	ご飯	魚のレモン醤油焼き ひじきの煮物 だご汁	魚 レモン汁 ひじき 大豆 こんにゃく すしあげ 小麦粉 ごぼう 人参 大根 山芋 食パン アスパラ ベーコン チーズ コーン他	牛乳 ピザトースト
23	木	お茶 せんべい	ご飯	ごぼう団子のすき焼き風 れんこんデリ風サラダ 林檎	合いびき肉 ごぼう 卵 生姜 豆腐 マロニー キャベツ 白ネギ えのき もやし れんこん ジャが芋 水菜 ハム 卵リンゴ米粉甘酒他	牛乳 ☆米粉と甘酒のクッキー
24	金	お茶 バームクーヘン	麺	旬野菜うどん ちくわの大葉揚げ 金時豆の甘煮	ちくわ 大葉 キャベツ 人参 アスパラ 玉ねぎ うどん 金時豆 小葱 天かす かつお節 他	お茶 ☆小葱と天かすのおにぎり
25	土	お茶 ビスケット	ご飯	ふわふわ卵の野菜あんかけ エビとじゃが芋のサラダ 水菜ときのこのスープ	卵 玉ねぎ 人参 さやいんげん エリンギ エビ ジャが芋 パプリカ アスパラ レモン汁 水菜 生シイタケ 昆布 しめじ 他	お茶 おかし
27	月	お茶 クラッカー	ご飯	高野豆腐のナゲット お豆のひじきのサラダ ジャがもち汁	鶏ひき肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 カレー粉 ひじき きぬさや 水菜 ちくわ 空豆 グリーンピース ジャが芋 小松菜 ココア 田	牛乳 ココア蒸しパン
28	火	お茶 ミニケーキ	ご飯	チキンカレー ピーマンとツナの和え物 バナナ	鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 アスパラ ホールトマト ニンニク 生姜 ピーマン 胡瓜 ツナ缶 レモン汁 バナナ ジャが芋他	牛乳 フライドポテト
29	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のタルタルソース 干草サラダ 味噌汁	魚 卵 玉ねぎ パセリ レタス 大根 水菜 人参 セロリ キョーザの皮 なすインゲンわかめイリコ 昆布バナナリンゴオレンジバインキウイ他	フルーツヨーグルト
30	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ポトフ 切り干し大根のナムル 林檎	鶏肉 キャベツ エリンギ しめじ トマト ジャが芋 えんどう切り干し大根 もやし 小松菜 リンゴ 南瓜 サツマイモ 他	牛乳 南瓜のおやき
31	金	お茶 クッキー	麺	海鮮焼きそば 旬野菜の煮物 塩麴スープ	エビ イカ アサリ キャベツ もやし 麺 ほうれん草 人参 水菜 ゴマ 鶏肉 生姜 さつまい しめじ 大根 白ネギ 塩麴 ごぼう ジャコ 他	お茶 ごぼうとじゃこのおにぎり

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

みんなで食べる園での食事

園での食事は、大勢で食べる醍醐味があります。
それだけではなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、
準備やあとかたづけの仕方などを学ぶ時間にもなります。
園でも大きな声でのご挨拶「いただきます・ごちそうさでした」が聞こえてきます。
ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通した子どもの成長を
一緒に見守っていきましょう。

