

日	曜	昼食	おやつ（午前） 3歳未満児のみ	おやつ（午後）	主な材料		
					血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
1	水	豆腐ハンバーグ蒸し野菜添え～醤油ソース～ 切り干し大根の煮物 味噌汁	いりこ	高菜 5分米の 天ぷらおにぎり	豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ 天ぷら ちりめん 味噌	じゃが芋 白米 5分づき米	玉葱 人参 プロッコリー 切り干し大根 キャベツ 中葱
2	木	かしわの照り焼き 納豆 野菜のごま和え のっぺい汁	いりこ	ミルク 豆腐ドーナツ	鶏もも肉 納豆 味噌 厚揚げ 豆腐 ミルク きな粉	ごま ごま油 小麦粉 油	ニラ ほうれん草 もやし 人参 中葱 玉葱 しいたけ ごぼう
3	金	ニラ入りさつま揚げ 納豆 春キャベツの和え物 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 じゃこチーズおにぎり	エソすり身 豆腐 豆乳 納豆 味噌 チーズ ちりめん	山芋 小麦粉 油 白米 甘酒 バナナ	玉葱 人参 ごぼう ニラ りんご キャベツ もやし えのき草 わかめ
4	土	【入園式】					
6	月	おでん キャベツとひじきのサラダ 春雨スープ	バナナ	牛乳 マープル蒸しパン	手羽元 鶏もも肉 卵 豆乳 厚揚げ ひじき 油揚げ 牛乳	じゃが芋 小麦粉 ココア 春雨 ごま油	大根 人参 キャベツ しいたけ ごぼう 中葱 わかめ
7	火	チキンカレー バナナ コールスローサラダ	いりこ	ミルク きな粉マカロニ	手羽元 ミルク きな粉 味噌	じゃが芋 カレールー マカロニ コーン缶 マヨネーズ バナナ	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり
8	水	魚の竜田揚げ 白菜スープ 納豆 アスパラともやしのおかか和え	フルーツ豆乳 ヨーグルト	たくあん かしわおにぎり	鯖切り身 かつお節 鶏もも肉 納豆 味噌 ベーコン 豆乳	片栗粉 油 白米 甘酒 バナナ	アスパラ もやし 人参 ごぼう りんご 小松菜 玉葱 白菜 えのき草 中葱
9	木	筑前煮 味噌汁 切り干し大根のマリネ	いりこ	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 厚揚げ チーズ ひじき 油揚げ ミルク 味噌	強力粉 山芋 里芋	ごぼう 人参 大根 れんこん 中葱 切り干し大根 プロッコリー 玉葱
10	金	車麩の角煮 野菜添え 納豆 豚汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ちょっと雑炊	車麩 かつお節 納豆 豆乳 豚肉 鶏もも肉 味噌	白米 片栗粉 じゃが芋 油 里芋 甘酒 バナナ	小松菜 中葱 白菜 しいたけ りんご ニラ 玉葱 人参 大根 ごぼう しめじ
11	土	野菜たっぷりうどん もやしとニラのナムル	いりこ	バナナ	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	ごま油 うどん麺 バナナ	玉葱 人参 白菜 ごぼう しいたけ 中葱 もやし ニラ
13	月	新じゃがと新玉葱のポトフ 春雨の酢の物 いちご	バナナ	納豆うどん	鶏ガラ ウィンナー ロースハム 納豆 味噌 ちりめん かつお節	じゃが芋 春雨 うどん麺 ごま	玉葱 人参 キャベツ 大根 いちご 小松菜 プロッコリー きゅうり わかめ もやし
14	火	豚肉の生姜焼き 大豆のマリネ 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 五目おにぎり	豚肉 大豆 油揚げ 豆乳 豆腐 味噌 いりこ ひじき	甘酒 白米 バナナ 5分づき米	生姜 もやし 玉葱 人参 キャベツ れんこん しいたけ ピーマン パプリカ なす 中葱 りんご
15	水	【ごはんの日】たけのこごはん からあげ レタス ポテトサラダ アスパラのごま和え 若竹汁	バナナ	牛乳 レーズンスコーン	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 豆乳	小麦粉 レーズン 油 ごま 片栗粉 白米 マヨネーズ じゃが芋	たけのこ 人参 玉葱 きゅうり 中葱 レタス アスパラ もやし わかめ
16	木	ハ宝菜 大豆とひじきの煮物 ごぼうのコロコロスープ	いりこ	パリパリ昆布 5分米の 高菜おにぎり	豚肉 かまぼこ 大豆 油揚げ 天ぷら ひじき	白米 5分づき米 ごま	玉葱 人参 白菜 キャベツ たけのこ しいたけ ごぼう グリーンピース 高菜
17	金	魚の黄金焼き 納豆 きんぴらごぼう 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 黒糖蒸しパン	鯛切り身 油揚げ 納豆 味噌 厚揚げ ミルク 豆乳	小麦粉 黒糖 ごま マヨネーズ 甘酒 バナナ	人参 ごぼう 玉葱 りんご もやし キャベツ しめじ 中葱
18	土	焼きビーフン ニラ玉スープ	いりこ	バナナ	豚肉 かまぼこ 卵 鶏ガラ	バナナ ピーフン	玉葱 人参 キャベツ ごぼう 大根 中葱 しいたけ ニラ えのき草
20	月	レバーの和風和え かみなり豆腐 おすまし	バナナ	牛乳 天然酵母パン	鶏レバー 味噌 豆腐 牛乳 麺	片栗粉 油 ごま 強力粉 山芋 レーズン	小松菜 もやし 人参 しいたけ りんご ごぼう 玉葱 えのき草 わかめ 中葱
21	火	豆腐の松風焼き 納豆 味噌汁 キャベツとひじきのサラダ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	たくあん 中華おこわ	豆腐 鶏ひき肉 味噌 納豆 ひじき 厚揚げ 豚肉 油揚げ 豆乳	山芋 ごま もち米 甘酒 バナナ	玉葱 人参 中葱 キャベツ りんご 小松菜 かぼちゃ しいたけ たけのこ
22	水	ひじき入り肉団子の甘酢和え レタス ビーフンの梅肉和え おすまし	いりこ	いりこ 鮭と わかめのおにぎり	鶏ひき肉 ひじき 豆腐 ロースハム 鮭フレーク	白米 ごま ビーフン	玉葱 きくらげ ピーマン わかめ 人参 たけのこ キャベツ レタス えのき草
23	木	【お弁当の日】	いりこ	ミルク 桜餅 (末: 桜蒸しパン)			
24	金	【お誕生会】重ね煮のコロッケ 花ごはん マカロニサラダ ウィンナー いちご たけのこの土佐煮 ジャガ芋のスープ	バナナ	ヨーグルトムース いちごソース			
25	土	親子煮 もやしと人参のおかか和え	いりこ	バナナ	鶏もも肉 麺 卵 かまぼこ かつお節	バナナ	人参 しめじ ごぼう ニラ 玉葱 キャベツ 中葱 もやし
27	月	魚の煮付け 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	バナナ	牛乳 新じゃがで ポテトフライ	鯛切り身 納豆 卵 鶏ひき肉 味噌 油揚げ 牛乳	じゃが芋 油	生姜 かぼちゃ 人参 ごぼう 小松菜 玉葱 しめじ 中葱
28	火	キャベツたっぷりメンチカツ 納豆 油揚げとニラのごま和え オニオンスープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	パリパリ昆布 5分米の 梅おかかおにぎり	豚ひき肉 油揚げ 納豆 豆乳 味噌 ベーコン かつお節	白米 5分づき米 コーン缶 甘酒 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 バナナ	キャベツ 玉葱 人参 もやし ニラ 小松菜 白菜 中葱 りんご
29	水	【昭和の日】					
30	木	魚の塩麹焼き 納豆 ささ身と野菜の酢の物 味噌汁	いりこ	ミルク 天然酵母パン	鯖切り身 ささ身 納豆 味噌 ミルク 麺	強力粉 山芋 ごま じゃが芋	キャベツ きゅうり もやし 人参 ニラ 玉葱 ほうれん草 中葱 りんご

※ひよこ組のメニュー内容に関しては、食材や調理法を随時変更して、提供しています。

※天候及び物資購入の事情等により、献立又は食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。