

9日(火)は、完全給食の日。

(3~5歳児さんは、ご飯がいりません。)

*みんなのおやつには、毎日牛乳がつきます。



日	曜日	めにゅー			きゅうしょくのざいりょう			おうちでとりたいたべもの
		0~2歳児朝のおやつ	お昼の給食	みんなのおやつ	強いちからが出るたべもの(きいろ)	丈夫な体を作るたべもの(あかいろ)	びょうきからまもってくれるたべもの(みどりいろ)	
1	月	おかし みるくここあ	しおにくじゃが もろへいやのおひたし ばなな	きやらめるふうちゃん めろん	いとこんにやく あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ もろへいや もやし えのき ばなな	大豆製品・海藻類
2	火	2色クラッカー のむよーぐると	とうふのやさいあんかけ さいころさらだ おれんじ	かりんとうどーなつ	こむぎこ あぶら まよねーず かたくりこ じゃがいも さとう	もめんどうふ ちーず たまご	にんじん もやし たけのこ ぴーまん しいたけ きゅうり おれんじ	ごま・ナッツ
3	水	やきいも りんご	さけのまりね やさいすーぶ れんこんのあまからいため ぶどう	2色かんてん	じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくりこ	さけ ういんなー	たまねぎ にんじん ばせり れもん れんこん さやいんげん はくさい ぶどう	海藻類・かんきつ類
4	木	すなっくぱん ぶどうじゅーす	ぶたにくのかりんやき みそしる なつやさいとえびのりきゅう煮 すいか	ふる一つくりーむのせ	かたくりこ ねりごま	ぶたにく くるまえび みそ	にんじん しょうが こねぎ とうがん おくら なす えだまめ かぼちゃ 切り干し大根 すいか なす	大豆製品・いも類
5	金	まかろにの あべかわ	とりにくとばがりかいため かみかみあえ きうい	むーすぜりー	あぶら さとう かたくりこ	とりにく はむ ちーず たまご	にんにく あかぴーまん 黄びーまん たまねぎ がなしめじ きういふる一つ	ごま・ナッツ・葉もの
6	土	なつまつり						
8	月	うえはーす かるびすみるく	しろみさかなのちーずやき ばなな ぴーまんひじきそてー とまとすーぶ	あめじゃが	あぶら おりーぶおいる ごまあぶら さとう	しろみさかな ちーず ひじき パーこん だいず	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ぴーまん きゃべつ ほーるとまと 黄びーまん ばなな	肉類・緑黄色野菜
9	火	ふるーちえ	ひやしちゅうか なつやさいのかきあげ おれんじ	すいかぱんち	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら 砂糖 白ごま 小麦粉	とりささみ たまご とりひきにく ちくわ	きゅうり とまと たまねぎ ーん なす かぼちゃ おれんじ	魚介類・やさい
10	水	きなこさんど りんごじゅーす	みそちんかつ いろいろおからさらだ もずくすーぶ ばいななつがる	えだまめおむすび	ごまあぶら こむぎこ ぱんこ あぶら さとう まよねーず	鶏にく たまご みーとぼーる おから みそ もずく	にんじん きゅうり ーん なす たまねぎ ちんげんさい ばいななつがる	肉類・緑黄色やさい
11	木	ぼうむくーへん がちぜりー	とんてき (みえけん) ゆできゃべつ あいませ ぼりぼりきゅうり すいか	よーぐるとぜりー	こむぎこ あぶら ごあぶら 糸こんにやく 白ごま さとう	ぶたにく あぶらあげ ちくわ こんぶ	にんにく きゃべつ にんじん しいたけ だいこん れんこん きゅうり すいか	たまご・葉もの
12	金	ぼいるういんなー	きのこおむれつ つなきゃべつ ずっきーにとにんじんのらべ ぶどう	あんちーずはるまき おれんじ	あぶら おりーぶおいる	とりミンチ たまご ちーず つな	しめじ えのき たまねぎ にんじん ずっきーに きゃべつ ぶどう	乳製品・いも類
13	土	おかし ぎゅうにゅう	ちゅうかどん もやしのびーなつっあえ おれんじ	おかし	ごまあぶら さとう ごま油 かたくりこ びーなつっ	ぶたにく はむ	にんじん ちんげんさい たまねぎ しいたけ もやし さやいんげん えのきたけ おれんじ	大豆製品・いも類
16	火	がちぜりー やきいも	なまあげのちゅうかふうに とうがんサラダ きういふる一つ	ゆでとうもろこし	ごまあぶら かたくりこ さとう	なまあげ しろごま	にんじん たまねぎ しいたけ ちんげんさい にんにく しょうが とうがん きゅうり きうい	肉類・緑黄色やさい
17	水	りんごぜりー	やさしいっぱいどらいかれー しゃきしゃきこんさいサラダ ばなな	とうにゅうもち	あぶら まよねーず じゃがいも	ぶたミンチ なまくりーむ しろすりごま ねりごま みそ	にんじん 玉ねぎ とまと ーん なす ごぼう 生姜 にんにく ほしごとう 蓮根 みずな ばなな	海藻類・緑黄色やさい
18	木	ぶちあんぱん みろ	あじのからあげくるごまそーす ぶどう はるさめのこんぶあえ かきたまスープ	かぼちゃの みにくろわっさん	かたくりこ あぶら くろすりごま さとう	あじ しらすぼし たまご	きゅうり だいこん にんじん もろへいや たまねぎ とうもろこし おれんじ	魚介類・いも類
19	金	おたのしみランチ ♪誕生会の日の☆ちよっととくべつな☆ランチです。3~5歳児さんは、ご飯がいります。						
20	土	おかし ぎゅうにゅう	じゃこいりやきうどん ーんとわかめのサラダ りんご	おかし	うどん あぶら まよねーず	しらすぼし ーこん わかめ	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ とうもろこし きゅうり おれんじ	肉類・やさい
22	月	おかし ぶどうじゅーす	つなとーんのたまごとし ばなな ずっきーにとなすのとりささみうめあえ	ももとりんごのぜりー	あぶら さとう	つな たまご とりささみ	ーん たまねぎ えのきたけ ぐりんぴーす ずっきーに なす うめぼし ばなな	大豆製品・いも類
23	火	りんご ばなな	のりしおからあげ きりぼしなぼりたん からふるぴーまん すいか	めろんぱんとーすと	かたくりこ あぶら さとう おりーぶおいる ごまあぶら	とりにく あおのり つな ういんなー こなちーず	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ぴーまん 黄びーまん あかぴーまん もやし すいか	たまご・淡色やさい
24	水	じゃむさんど きなこみるく	さかなのふる一つそーす おれんじ きゅうりのすのもの きのこのすましじる	さつまいもの はちみつれもん	こむぎこ あぶら まよねーず さとう	しろみさかな ぎゅうにゅう わかめ	ばいななつがる ぴーまん りんご きゅうり にんじん がなしめじ えのきたけ こねぎ おれんじ	大豆製品・やさい
25	木	おれんじ やきいも	ひやししゃぶしゃぶ ばいななつがる かぼちゃとパーこんのくりーむ煮	ごぼうとひじきの おむすび	ごまあぶら しろごま あぶら	ぶたにく わかめ ーこん なまくりーむ	もやし にんじん きゅうり かぼちゃ こまつな ばいななつがる	魚介類・かんきつ類
26	金	ぼうむくーへん がちぜりー	こうやどうふのひきにくかけ ぶどう さつまいもときゅうりのごままよねーず	すなっくうどん	さとう かたくりこ しろごま さつまいも まよねーず	こうやどうふ とりひきにく とりささみ	にんじん ながねぎ ぐりんぴーす きゅうり ぶどう	乳製品・やさい
27	土	おかし ぎゅうにゅう	みそあじやきそば おれんじ きゃべつちゅうかあえ	おかし	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぶたにく みそ つな しおこんぶ	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ たけのこ きゅうり にんじん きういふる一つ	魚介類・ごま・ナッツ
29	月	がちくりーむぱん りんごじゅーす	とうふのちゅうかいため からふるサラダ ばなな	とろとろぜりー	ごまあぶら かたくりこ	もめんどうふ くるまえび ちーず	玉ねぎ にんじん しいたけ 竹の子 とまと ばなな ちんげんさい きゅうり 黄びーまん きゃべつ	たまご・緑黄色やさい
30	火	うえはーす りんご	がねあげ (くまもとけん) かすよせ ぐだくさんみそしる すいか	ぐらのーらすこーん	さつまいも こむぎこ さとう じゃがいも こめ	だいず とりにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ ごぼう もやし こねぎ すいか	肉類・いも類
31	水	おかし ばななじゅーす	ぎゅうにくいりらたてゆいゆ おれんじ おくらとにんじんのなつとうあえ	とうにゅうけーき	おりーぶおいる さとう	ぎゅうにく なつとう	たまねぎ にんじん えりんぎ なす ぴーまん にんにく ほーるとまと おくら おれんじ	魚介類・ごま・ナッツ