



28日(火)は、完全給食の日。  
 (3~5歳児さんは、ご飯がいきりません。)

\*みんなのおやつには、毎日牛乳がつきます。

日	曜日	め に ゆ ー			き ゅ う し ゚ 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)	
4	土	ぎゅうにゆう	☆第3期保育始まり☆	おかし	♪給食は、お休みです。登園するお友達は、おかず入りのお弁当を持って来ましょう♪			
6	月	おかし・やくると	はやしらいす ぼてとサラダ みかん	たこやき	あぶら じゃがいも まよねーず	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ まっしゅるーむ きゅうり ぐりんぴーす みかん	たまご・緑黄色やさい
7	火	うえはーす ぶちぜりー	まーぼーしらすどうふ ばなな あぶらあげとふゆやさいのあまずあえ	すいーとぼてと どーなっつ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	もめんどうふ しらすぼし ぶたミンチ あぶらあげ	にら たまねぎ にんにく はくさい こまつな ばなな	魚介類・かんきつ類
8	水	かすてら ほっとみるく	かにたまふうおむれつ ちゅうかすーぶ さといものかおりいため りんご	ごぼうとひじきの おにぎり	あぶら かたくりこ さとう さといも	たまご かにかま ぶたにく ペーこん	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ にんにく ちんげんさい りんご	乳製品・ごま・ナッツ
9	木	2色くらっかー りんごじゅーす	さけのようふうはるまき おれんじ しおこんぶサラダ とまかりふらわー	えびかつとーすと	じゃが芋 春巻きの皮 米粉 ばたー 油 春雨 すりごま	さけ ぎゅうにゆう のり はむ しおこんぶ	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり かりふらわー おれんじ	大豆製品・淡色やさい
10	金	すなっくぼん みるくここあ	れんこんとはくさいのまつかせやき ごぼういりごもく煮 くるまめ ばなな	かぼちやけんぴ	ばんこ しるごま さとう こんにやく じゃがいも	とりミンチ しるみそ たまご こうやどうふ 黒豆	れんこん はくさい にんじん ごぼう さやえんどう ばなな	海藻類・緑黄色やさい
11	土	ぎゅうにゆう	しつぽくうどん あーもんどあえ りんご	おかし	うどん さといも さとう あーもんどぶーどる	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん きゅうり もやし りんご	たまご・やさい
14	火	ばうむくーへん りんご	かりかりちきんのねぎそーす みかん ぶろっこりーサラダ かにちやうだー	いもおやき	小麦粉 片栗粉 ごまあぶら さとう まよねーず ばたー じゃがいも あぶら	とりにく ペーこん みそ かにかま ぎゅうにゆう	ねぎ しょうが ぶろっこりー たまねぎ こーん せろりー しめじ みかん	魚介類・ごま・ナッツ
15	水	ぼいるういんなー	さかなのふわふわやき やさいわん いためなっとう ばなな	くるまめむしばん	ながいも さとう あぶら	しろみさかな 卵 油あげ なっとう ぶたミンチ	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こねぎ ばなな	乳製品・かんきつ類
16	木	おかし ぶどうじゅーす	なまあげとやさいのいためもの りんご きりぼしだいこんのびーなっつあえ	わらびもち	さとう ごまあぶら かたくりこ びーなっつ	なまあげ みそ	きゃべつ にんじん きくらげ たまねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり りんご	肉類・いも類
17	金	おかし はちみつりんご	けんちょう ひじきののもの ゆでさつまいも みそしる いちご	ふゆの2しょく くらっかー	あぶら さとう さつまいも	もめんどうふ めひじき あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん かぶ なましいたけ こねぎ いちご	たまご・葉もの
18	土	ぎゅうにゆう	ちゅうかやきそば つなごまきゅうり ばなな	おかし	やきそばめん ごまあぶら しるごま	ぶたにく つな	にんじん たまねぎ はくさい もやし にら にんにく きゅうり ばなな	海藻類・いも類
20	月	りんご・ばなな	こんさいたっぷりきーまかれー はくさいのきざみのりサラダ おれんじ	かりかりまかろに	あぶら ごまあぶら さとう	ぶたミンチ しらすぼし みつくすびーんず のり	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん にんにく しょうが はくさい おれんじ	魚介類・ごま・ナッツ
21	火		☆おたのしみランチ☆		♪お誕生会の日の☆ちょっとかわいい☆ランチです。3~5歳児さんは、ご飯がいきます。♪			
22	水	おかし・みろ	ぶりだいこん たまごとじじる ばいにくれんこん いちご	すのーぼーる くつきー	さとう まよねーず しるごま かたくりこ	ぶり つな たまご とりにく	だいこん しょうが れんこん うめぼし にんじん たまねぎ こまつな いちご	乳製品・いも類
23	木	おかし	とうふのぐらたん もやしのなむる りんご	じゃがまるくん	あぶら ばたー こむぎこ さとう ごまあぶら	もめんどうふ ぎゅうにゆう ちーず はむ	ほうれんそう たまねぎ あかびーまん しめじ もやし きゅうり りんご	海藻類・かんきつ類
24	金	はちみつぼん ほっとみるく	さけのからあげなめたけおろしあん はなっこりー煮 ごまじる ばなな	おふのここあらすく みかん	こむぎこ あぶら さとう さといも 白ごま すりごま	さけ やきちくわ みそ	だいこん なめたけ こねぎ はなっこりー にんじん きゃべつ こまつな ばなな	大豆製品・淡色やさい
25	土	ぎゅうにゆう	じゃーまんぼてとすばげってい だいこーんサラダ みかん	おかし	すばげってい じゃが芋 ばたー ごまあぶら さとう	ペーこん	たまねぎ にんじん だいこん こーん みかん	乳製品・やさい
27	月	2色くらっかー きなこみるく	ごもくたまごとじ ひじきのわふうサラダ りんご	れんこんけーき	あぶら さとう すりごま まよねーず	あぶらあげ やきちくわ 卵 のり めひじき かにかま	たまねぎ しめじ にんじん こーん きゅうり りんご	肉類・緑黄色やさい
28	火	ばなな・いちご	<u>ちきんらいす</u> さつまいもとびーんずのぼんこやき はくさいのちーずみるく煮 おれんじ	しりあるおこし ぶちぜりー	<u>こめ</u> さつまいも ばんこ じゃが芋 ばたー 油 砂糖	とりミンチ だいず ちーず ぶたにく ぎゅうにゆう なまくりーむ	たまねぎ にんじん まっしゅるーむ こーん はくさい ぐりんぴーす さやいんげん しょうが おれんじ	たまご・ごま・ナッツ
29	水	ぼいるういんなー	ほいるむし くずしどうふすーぶ いかときゅうりのすみそあえ いちご	いもっこぼん	ばたー さとう あぶら かたくりこ	しろみさかな いか しろみそ もめんどうふ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ きゅうり えだまめ しょうが いちご	海藻類・葉もの
30	木	おかし ぼたーじゅすーぶ	ぎゅうにくとしおだいこんのいためもの 5しょくやさいのおひたし みかん	まるんぱい	ごまあぶら いとこんにやく さとう しるごま	ぎゅうにく	だいこん もやし こまつな ぜんまい にんじん みかん	魚介類・淡色やさい
31	金	ばうむくーへん おれんじ	おからなげつと きんぴらびーふん だいこんとそーせーじのぼとふ ばなな	ぶたにくときざみ こんぶのおむすび	ながいも あぶら びーふん ごまあぶら さとう	おから たまご つな あおのり ういんなー	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん さやいんげん きゃべつ ばなな	乳製品・ごま・ナッツ