



日付	曜日	1、2歳児 朝の軽食	昼 食	3時のおやつ	主 な 食 品 名		
					熱や力を出す (炭水化物・脂肪)	血や肉を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
1	木	クラッカー 麦茶	三色丼 味噌汁 和風大根サラダ 果物	バームクーヘン 牛乳	胚芽米 油 小麦粉 里芋	鶏肉 味噌 卵 油揚げ	きゅうり キャベツ 小松菜 大根 玉葱 人参 果物
2	金	野菜クラッカー 麦茶	ひなちらし寿司 お花のすまし汁 えびしゅうまい 菜の花の和え物 果物	カップケーキ 麦茶	胚芽米 しゅうまいの皮	豚肉 卵	ほうれん草 菜の花 えのき 人参 玉葱 かいわれ 果物
3	土	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 銀だらの煮付け おかか和え 果物	みかんジャムパン 麦茶	胚芽米 パン 油	銀だら 味噌 鰹節	キャベツ 人参 大根 ねぎ コーン なめこ 果物
5	月	クラッカー 麦茶	ハヤシライス 青のりポテト イタリアンサラダ 果物	温めん 麦茶	胚芽米 乾麺 油 じゃが芋	豚肉 鶏肉 油揚げ	ブロッコリー トマト 玉葱 人参 ごぼう 大根 小松菜 白菜 ピーマン 果物
6	火		お別れ進級遠足	ココアドーナツ 牛乳	小麦粉 油 バター	卵	
7	水	おせんべい 麦茶	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 甘酢和え 果物	鮭ごまおにぎり 麦茶	乾麺 胚芽米 さつま芋	豚肉 味噌 鮭	かぶ きゅうり 人参 玉葱 筍 干し椎茸 果物
8	木	野菜クラッカー 麦茶	全粒パンのホットバーガー 人参ポタージュ ビーフンサラダ 果物	中華風おこわ (ビスケット) 麦茶	パン 胚芽米 ビーフン 油 マヨネーズ	ツナ ささみ チーズ 焼豚 ベーコン	きゅうり 人参 玉葱 ねぎ パセリ コーン 筍 果物
9	金	おせんべい 麦茶	御飯 白菜とかにのスープ 鯖の西京焼き 納豆和え 果物	インドサモサ 果物 麦茶	胚芽米 油 ワンタンの皮	鯖 味噌 納豆 豚肉	ほうれん草 人参 えのき 白菜 かぶ 玉葱 果物
10	土	野菜クラッカー 麦茶	ふりかけ御飯 味噌汁 鶏肉と豆腐の炒め物 ツナサラダ 果物	カステラ 麦茶	胚芽米 小麦粉	鶏肉 豆腐 味噌 ツナ	キャベツ きゅうり わかめ なす 玉葱 果物
12	月	おせんべい 麦茶	ビビンバ丼 中華風スープ 切干大根の煮物 果物	いももち 麦茶	胚芽米 油 バター ごま じゃが芋	豚肉 大豆	ほうれん草 もやし えのき 切干大根 干し椎茸 わかめ いんげん 人参 玉葱 果物
13	火	クラッカー 麦茶	舞茸御飯 味噌汁 サクサクかじき ブロッコリーのごま和え 果物	せんべい汁 麦茶	胚芽米 油 コーンフレーク せんべい	かじき 味噌 鶏肉 油揚げ	ブロッコリー 人参 コーン かぼちゃ 小松菜 キャベツ ねぎ ごぼう 大根 果物
14	水	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風ポテトサラダ 果物	手作りクッキー 牛乳	胚芽米 油 バター 小麦粉 じゃが芋	豚肉 味噌 卵 厚揚げ	きゅうり パプリカ 小松菜 キャベツ ねぎ 人参 果物
15	木	野菜クラッカー 麦茶	味噌ラーメン 白花豆の甘煮 梅肉和え 果物	パエリア (おせんべい) 麦茶	ラーメン 団子 練りごま	豚肉 味噌 海老 帆立 白花豆	きゅうり 人参 えのき 筍 白菜 もやし なら トマト ピーマン 玉葱 果物

日付	曜日	1、2歳児 朝の軽食	昼 食	3時のおやつ	主 な 食 品 名		
					熱や力を出す (炭水化物・脂肪)	血や肉を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
16	金	クラッカー 麦茶	お別れバイキング	プリン おせんべい 麦茶			
17	土	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 目鯛の香り味噌焼き しらす和え 果物	パウンドケーキ 麦茶	胚芽米 ごま油 小麦粉 じゃが芋	豚肉 味噌 油揚げ	ほうれん草 人参 わかめ 玉葱 小松菜 果物
19	月	野菜クラッカー 麦茶	親子丼 味噌汁 刻み昆布煮物 果物	きつねうどん 麦茶	胚芽米 乾麺 ごま油	鶏肉 味噌 厚揚げ 大豆	刻み昆布 ほうれん草 人参 干し椎茸 かぼちゃ えのき 大根 こんにやく 果物
20	火	おせんべい 麦茶	胚芽パン レタススープ コロケ コーンフレークサラダ 果物	味噌焼きおにぎり 麦茶	パン 胚芽米 じゃが芋 オリーブ油	豚肉 味噌 じゃこ	ブロッコリー レタス 玉葱 きゅうり トマト 果物
22	木	クラッカー 麦茶	スパゲティミートソース 盛り合わせサラダ 果物	じゃこ炒飯 (ウエハース) 麦茶	スパゲティ 胚芽米 ごま マヨネーズ	豚肉 卵 じゃこ	きゅうり かぼちゃ トマト カリフラワー 玉葱 セロリ 人参 ピーマン 果物
23	金	おせんべい 麦茶	カレーライス ポイルウインナー スナックえんどうのサラダ 果物	揚げパン 牛乳	胚芽米 油 パン	豚肉 ウインナー	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 人参 ピーマン 果物
24	土		卒園式				
26	月	野菜クラッカー 麦茶	中華丼 もずくスープ 炒りじゃこ和え 果物	人参蒸しパン 牛乳	胚芽米 油 小麦粉	豚肉 海老 帆立 じゃこ	ブロッコリー 人参 コーン 白菜 玉葱 もずく 果物
27	火	おせんべい 麦茶	ゆかり御飯 味噌汁 鶏肉のマーメレードソース きのこサラダ 果物	ブルーベリー ジャムサンド 麦茶	胚芽米 油 パン	鶏肉 味噌	キャベツ きゅうり しめじ なす 玉葱 わかめ 果物
28	水	クラッカー 麦茶	豚肉の生姜焼き丼 味噌汁 もやしの中華和え 果物	串団子 おせんべい 麦茶	胚芽米 油 団子	豚肉 味噌 厚揚げ	もやし きゅうり キャベツ ねぎ 小松菜 人参 果物
29	木	おせんべい 麦茶	マーボー丼 わかめスープ 根菜の煮物 果物	ストロベリー ブリオッシュ 麦茶	胚芽米 里芋 パン	豚肉 豆腐 味噌	干し椎茸 人参 なら ねぎ 大根 なめこ ごぼう 玉葱 わかめ 筍 いんげん 果物
30	金	野菜クラッカー 麦茶	ほうとう風うどん 大豆と昆布の煮物 練りごま和え 果物	五目おにぎり 麦茶	うどん 米 練りごま	鶏肉 味噌 大豆	白菜 かぼちゃ 人参 大根 ほうれん草 コーン 小松菜 しめじ ごぼう 果物
31	土	クラッカー 麦茶	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 果物	リングドーナツ 麦茶	胚芽米 油 小麦粉	鶏肉 味噌	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 わかめ 果物



材料などの都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。
3時のおやつ()内は乳児にのみ付きます。
土曜日、会議、園の行事以外の3時のおやつは手作りしています。

《ひよこ組 完了2》

- 2日(金) えびしゅうまい → しゅうまい
- 8日(木) ビーフンサラダ → 野菜サラダ
- 9日(金) 白菜とかにのスープ → 白菜のスープ
- 鯖の西京焼き → 白身魚の西京焼き
- 納豆和え → おひたし

- 15日(木) 味噌ラーメン → 味噌うどん
- パエリア → しらす御飯
- 19日(月) 刻み昆布の煮物 → じゃが芋の煮物
- 26日(月) 中華丼 → 海老、帆立なし
- 27日(火) 串団子 → おにぎり(うさぎまで)



ぞうぐみさん、ぞつえんおめでとー

きゅうしょくをたくさんたべてくれたぞうぐみさん、ごぞつえんおめでとーございます。

めいとくほいくえんでのおもいでをわすれずに、しょうがくせいになってもがんばってください。

3がつのこんだては、ぞうぐみさんがえらんでくれた“にんきメニュー”からつくりました。

みんなのだいすきなメニュー、たくさんおかわりしてたべてください。“にんきメニュー”は、あかじでかきました！

