

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	火	おせんべい 麦茶	チャーシュー炒飯 春雨スープ かぼちゃサラダ 果物	わかめおにぎり (ウエハース) 麦茶	胚芽米 油 小麦粉 バター マヨネーズ	豚肉	人参 ねぎ 干し椎茸 玉葱 きゅうり かぼちゃ えのき わかめ 筍 果物
2	水	クラッカー 麦茶	ハヤシライス ポイルウインナー コーンフレークサラダ 果物	大学芋 ビスケット 牛乳	胚芽米 油 ごま さつま芋	豚肉 ウインナー	キャベツ きゅうり 玉葱 トマト ピーマン コーン 人参 果物
7	月	おせんべい 麦茶	そら豆御飯 新玉葱の味噌汁 銀だらの煮付け 根菜の煮物 果物	インドサモサ 果物 麦茶	胚芽米 里芋 ワンタンの皮 もち米	銀だら 豚肉 味噌 そら豆	人参 干し椎茸 小松菜 いんげん 玉葱 こんにやく キャベツ ねぎ 果物
8	火	野菜クラッカー 麦茶	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 梅肉和え 果物	黒ごまおはぎ (おせんべい) 麦茶	乾麺 胚芽米 さつま芋	豚肉 味噌	かぶ きゅうり 人参 玉葱 干し椎茸 筍 果物
9	水	おせんべい 麦茶	五穀パン 春キャベツのミネストローネ 鶏肉のマーマレードソース イタリアンサラダ 果物	新ごぼうピラフ 麦茶	パン 油 胚芽米	鶏肉 ベーコン	ブロッコリー 玉葱 小松菜 きゅうり ごぼう キャベツ 人参 コーン 果物
10	木	クラッカー 麦茶	ビビンバ丼 わかめスープ 和風ポテトサラダ 果物	あんぱん 牛乳	胚芽米 パン じゃが芋 油	豚肉	ほうれん草 きゅうり 人参 もやし 玉葱 にはら 果物
11	金	おせんべい 麦茶	菜飯 味噌汁 あじフライ スナップえんどうのごま和え 果物	シナモンラスク 麦茶	胚芽米 パン 小麦粉 油 パン粉 ごま	あじ 味噌	大根 なめこ わかめ ねぎ スナップえんどう キャベツ コーン 人参 果物
12	土	野菜クラッカー 麦茶	御飯 味噌汁 鶏肉と豆腐の炒め物 コーンサラダ 果物	みかんジャムパン 麦茶	胚芽米 パン	鶏肉 味噌 豆腐	キャベツ きゅうり コーン
14	月	おせんべい 麦茶	人参御飯 味噌汁 豚肉チンジャオロース 刻み昆布の煮物 果物	ココアドーナツ 牛乳	胚芽米 油 小麦粉 バター	豚肉 味噌 油揚げ	刻み昆布 かぼちゃ えのき 大根 ほうれん草 人参 筍 ピーマン パプリカ 果物
15	火	クラッカー 麦茶	御飯 すまし汁 鯖の香り焼き キャベツのごま酢和え 果物	フルーツサンド 麦茶	胚芽米 パン オリーブ油 生クリーム	鯖 豆腐	キャベツ きゅうり わかめ 玉葱 えのき パセリ ねぎ 三つ葉 果物
16	水	おせんべい 麦茶	田舎うどん アスパラのかき揚げ ゆかり和え 果物	ツナサラダ寿司 (ビスケット) 麦茶	胚芽米 油 小麦粉 うどん マヨネーズ	鶏肉 ツナ	かぶ きゅうり 人参 玉葱 アスパラ キャベツ しめじ 白菜 大根 小松菜 果物
17	木	野菜クラッカー 麦茶	三色丼 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ和え 果物	焼きそば 茹でそら豆 麦茶	胚芽米 油 焼きそば麺	鶏肉 味噌 卵 じゃこ そら豆	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ ピーマン わかめ なす 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)
18	金	クラッカー 麦茶	御飯 味噌汁 ヒレ肉のおろし煮 ほうれん草の納豆和え 果物	ふかし芋 ビスケット 麦茶	胚芽米 油 小麦粉 さつま芋	豚肉 味噌 納豆	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 えのき わかめ 大根 大葉 果物
19	土	おせんべい 麦茶	マーボー丼 味噌汁 中華風サラダ 果物	カステラ 麦茶	胚芽米 小麦粉	豆腐 豚肉 味噌	キャベツ きゅうり コーン ねぎ 干し椎茸 にはら
21	月	野菜クラッカー 麦茶	梅ごま御飯 味噌汁 カレイのネギソース 高野豆腐の煮物 果物	きつねうどん 麦茶	胚芽米 油 乾麺	カレイ 味噌 油揚げ 高野豆腐	人参 玉葱 いんげん ねぎ
22	火	クラッカー 麦茶	豚肉の生姜焼き丼 春キャベツの味噌汁 春雨サラダ 果物	杏ジャムサンド 牛乳	胚芽米 パン	豚肉 味噌 厚揚げ ベーコン	きゅうり 人参 玉葱 ねぎ キャベツ 小松菜 パプリカ ピーマン 果物
23	水	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー 練りごま和え 果物	いももち 麦茶	胚芽米 油 じゃが芋 練りごま バター	鶏肉 味噌	ほうれん草 コーン わかめ 人参 大根 ねぎ 果物
24	木	クラッカー 麦茶	キャベツたっぷり広東麺 白花豆の甘煮 甘酢和え 果物	五目おにぎり 麦茶	中華麺 胚芽米	豚肉 白花生	キャベツ もやし きゅうり かぶ 人参 きくらげ にはら 筍 果物
25	金	おせんべい 麦茶	カレーパンマンパン アスパラシチュー かじきのジェノベーゼ パインサラダ 果物	新ごぼうの 炊き込みおこわ (ビスケット) 麦茶	パン 胚芽米 オリーブ油	かじき 油揚げ	キャベツ きゅうり バジル 玉葱 人参 アスパラ 果物
26	土	野菜クラッカー 麦茶	ふりかけ御飯 味噌汁 かみなり豆腐 しらす和え 果物	カップケーキ 麦茶	胚芽米 小麦粉	豚肉 豆腐 味噌 しらす	ほうれん草 人参
28	月	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 目鯛の味噌焼き 大根の梅肉サラダ 果物	スイートポテト 牛乳	胚芽米 さつま芋 バター 生クリーム	目鯛 味噌	大根 きゅうり 人参 なす 玉葱 わかめ 果物
29	火	クラッカー 麦茶	キーマカレー 青のりポテト ピーマンソテー 果物	焼きうどん 麦茶	胚芽米 油 じゃが芋 うどん	豚肉 ウインナー	玉葱 ピーマン パプリカ キャベツ 人参 果物
30	水	おせんべい 麦茶	親子丼 味噌汁 スナップえんどうのサラダ 果物	バナナ蒸しパン 麦茶	胚芽米 油 パン 里芋	鶏肉 味噌 卵 油揚げ	キャベツ きゅうり 小松菜 玉葱 スナップえんどう 果物
31	木	野菜クラッカー 麦茶	スパゲティミートソース 盛り合わせサラダ 果物	味噌焼きおにぎり (おせんべい) 麦茶	スパゲティ 胚芽米 油 マヨネーズ ごま	豚肉 味噌	きゅうり かぼちゃ トマト ブロッコリー 人参 セロリ 玉葱 果物

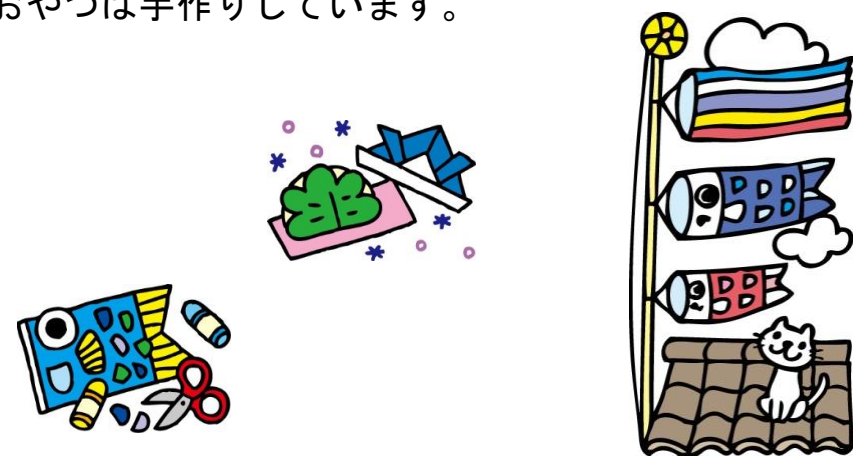
材料などの都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

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。

<< りす組 完了2 >>

- 1日(火) 春雨スープ → 野菜スープ
- 11日(金) あじフライ → 白身魚のフライ
- 14日(月) 刻み昆布の煮物 → さつま芋の煮物
- 15日(火) 鯖の香り焼き → 白身魚の香り焼き
- 18日(金) ヒレ肉のおろし煮 → ささみのおろし煮
納豆和え → おひたし
- 29日(火) 青のりポテト → フライドポテト



新緑の眩しい季節です

初夏らしい青々とした野菜たちが旬を迎えています。

春キャベツ、新玉葱、新ごぼうなど、通年流通している定番の野菜に

“春”や“新”といった冠言葉の付く野菜も多いですね。長い時間煮込まずに

サッと火を通して食べると、春らしさを感じられるかもしれませんね。

※ 旬の食材をたっぷり使ったメニューを赤字で表示しました ※

今が旬です!

- ・スナップえんどう
- ・きぬさや
- ・アスパラガス
- ・そら豆
- ・グリーンピース
- ・新玉葱
- ・新ごぼう
- ・新じゃが芋
- ・春キャベツ
- ・春ピーマン
- ・春ブロッコリー

