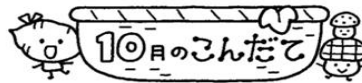


幼 児



ところっこ保育園

日	曜日	飲み物	メニュー名	食品名
1	土	昼食	豚丼 具沢山味噌汁	米・豚肉・玉葱・鰹昆布だし・醤油・砂糖・みりん・酒 じゃが芋・大根・人参・白菜・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	蒸しパン
3	月	昼食	留守番カレー 海藻サラダ 果物	米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・カレールウ・油 ひじき・わかめ・キャベツ・胡瓜・人参・砂糖・醤油・りんご酢・みりん 梨
		おやつ	麦茶	ヨーグルト クラッカー
4	火	昼食	ひじきごはん メンチカツ キャベツとレーズンのサラダ 味噌汁	米・ひじき・人参・油揚げ・醤油・砂糖・みりん・酒・塩 豚ひき肉・玉ねぎ・塩・小麦粉・パン粉・油 キャベツ・レーズン・胡瓜・カニカマ・オリーブオイル・りんご酢・砂糖・塩 白菜・えのき・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	みたらしトースト
5	水	昼食	ごはん カレイの煮つけ 青菜のごま和え 味噌汁	米 カレイ・醤油・砂糖・みりん・酒 ほうれん草・人参・醤油・砂糖・すりごま じゃがいも・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	黒糖蒸しパン
6	木	昼食	えびピラフ 鶏肉のソテー 小松菜サラダ オニオンスープ	米・えび・ハム・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ・マーガリン・塩 鶏肉・マーガリン・にんにく・塩 小松菜・ハム・チーズ・マヨネーズ 玉ねぎ・パセリ・コンソメ・醤油
		おやつ	麦茶	ぶどうゼリー クラッカー
7	金	昼食	味噌煮込みうどん 竹輪の納豆揚げ 果物	うどん・豚肉・人参・大根・ごぼう・しめじ・長葱・ごま油・鰹昆布だし・ 酒・みりん・醤油・味噌 ちくわ・納豆・小麦粉・青のり・塩 ゴールデンキウイ
		おやつ	麦茶	焼きおにぎり
8	土	昼食	チャーハン わかめスープ	米・豚バラ肉・長葱・卵・中華だし・油 わかめ・玉葱・中華だし・ごま
		おやつ	麦茶	クッキー
10	月	スポーツの日		
11	火	昼食	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ 春雨スープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・にんにく・コンソメ・砂糖・オリーブオイル マカロニ・胡瓜・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 春雨・人参・長葱・卵・コンソメ・塩・醤油
		おやつ	麦茶	コンソメポテト
12	水	昼食	三色丼 柿なます 具沢山けんちん汁	米・豚ひき肉・卵・ほうれん草・生姜・砂糖・醤油・酒・みりん・塩・ごま油 大根・柿・胡瓜・砂糖・りんご酢・塩 鶏肉・人参・大根・ごぼう・里芋・白菜・椎茸・長葱・豆腐・鰹昆布だし・ 醤油・酒・みりん
		おやつ	麦茶	おかゆパン
13	木	昼食	大豆入りじゃごごはん 魚の和風野菜あんかけ 磯和え 味噌汁	米・大豆・人参・しらす・醤油・みりん・酒・砂糖 メルルーサ・人参・ピーマン・しめじ・鰹昆布だし・醤油・酒・みりん・砂糖・塩・片栗粉 キャベツ・小松菜・焼きのり・醤油・いりごま ほうれん草・麩・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	お好み焼き
14	金	昼食	ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ(ミニトマト付き) 味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ・ヨーグルト・カレー粉・醤油・醤油・ケチャップ・生姜・にんにく・塩 ごぼう・人参・マヨネーズ・いりごま・ミニトマト キャベツ・なめこ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ジャムサンド
15	土	昼食	あんかけ焼きそば きのこの生姜スープ	中華麺・豚肉・玉葱・白菜・人参・小松菜・しょうが・中華だし・砂糖 醤油・酒・オイスターソース・塩・ごま油・片栗粉 しめじ・えのき・生姜・ごま油・中華だし・オイスターソース・塩・水
		おやつ	麦茶	塩おにぎり

日	曜日		飲み物	メニュー名	食品名
17	月	昼食	牛乳	五穀ごはん 豚野菜炒め 白和え すまし汁	米・大麦・黒米・黒ごま・白ごま・とうもろこし 豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・中華だし・醤油・酒・醤油・砂糖 木綿豆腐・ほうれん草・人参・椎茸・蒟蒻・すりごま・醤油・砂糖 長葱・えのき・お麩・鰹昆布だし・醤油・塩
		おやつ	麦茶	バナナスコーン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・マーガリン・牛乳・バナナ
18	火	昼食	牛乳	わかめごはん 鶏の唐揚げ もやしの中華風サラダ 味噌汁 果物	米・炊き込みわかめ 鶏肉・酒・醤油・にんにく・生姜・マヨネーズ・片栗粉・油 もやし・胡瓜・ハム・砂糖・醤油・りんご酢・ごま油 豆腐・長葱・わかめ・鰹昆布だし・味噌 りんご
		おやつ	麦茶	甘納豆蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・牛乳・甘納豆
19	水	昼食	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 刻み昆布の煮物 豚汁	米 鯖・塩 刻み昆布・人参・ちくわ・砂糖・醤油・鰹昆布だし 豚肉・人参・大根・じゃが芋・ごぼう・蒟蒻・豆腐・鰹昆布だし・ごま油・味噌
		おやつ	麦茶	牛乳プリン	牛乳・砂糖・ゼラチン
20	木	昼食	牛乳	【さつまいもを食べよう】 さつまいもごはん ハンバーグ(きのこソース) 根っこサラダ 味噌汁	米・さつまいも・酒・塩・昆布 豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵・しめじ・エリンギ・砂糖・ 鰹昆布だし・塩・醤油・酒・みりん・片栗粉 人参・ごぼう・れんこん・大根・ベーコン・マヨネーズ・醤油・いりごま さつまいも・小松菜・油揚げ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	スイートポテトパイ	さつまいも・砂糖・マーガリン・牛乳・パイ生地・いりごま
21	金	昼食	牛乳	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ 豆コンソメ 果物	スパゲッティ・豚ひき肉・牛ひき肉・人参・玉ねぎ・セロリ・トマト缶・ ケチャップ・中濃ソース・醤油・みりん・砂糖・塩 ブロッコリー・コーン・人参・砂糖・りんご酢・オリーブオイル・塩 大豆・キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ウィンナー・コンソメ バナナ
		おやつ	麦茶	ツナピラフ	米・ツナ・人参・玉ねぎ・ピーマン・コンソメ
22	土	昼食	麦茶	ハヤシライス バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・エリンギ・ハヤシルウ バナナ
		おやつ	麦茶	ジャムサンドクラッカー	クラッカー・いちごジャム
24	月	昼食	牛乳	中華丼 えび焼売 かきたまスープ 果物	米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・小松菜・椎茸・うずらの卵・中華だし・醤油 酒・砂糖・オイスターソース・ごま油・片栗粉 焼売の皮・豚ひき肉・えび・玉ねぎ・椎茸・生姜・酒・砂糖・塩・醤油 小松菜・玉ねぎ・人参・卵・中華だし・醤油・塩・片栗粉 柿
		おやつ	麦茶	じゃこトースト	食パン・しらす・マヨネーズ・青のり
25	火	昼食	牛乳	ごはん レバーのナッツ和え 春雨サラダ 味噌汁	米 豚レバー・かぼちゃ・さつまいも・じゃが芋・アーモンド・酒・醤油・砂糖・片栗粉・生姜・油 春雨・人参・胡瓜・コーン・ツナ・マヨネーズ・醤油・塩 長葱・わかめ・豆腐・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	肉まん	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豚ひき肉・玉ねぎ・オイスターソース・ 砂糖・ごま油・生姜・片栗粉
26	水	昼食	牛乳	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ジャーマンポテト 白菜とろとろスープ	米 鮭・コーン・マヨネーズ・塩 じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・オリーブオイル・コンソメ・塩 白菜・春雨・豚ひき肉・人参・中華だし・醤油・いりごま
		おやつ	麦茶	ふかし芋	さつまいも
27	木	昼食	牛乳	コストコパン チキンナゲット お豆たっぷりサラダ 具沢山ミネストローネ	コストコパン 鶏ひき肉・酒・醤油・マヨネーズ・小麦粉・塩・油 大豆・キャベツ・胡瓜・ツナ・コーン・マヨネーズ キャベツ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・トマト缶・ウィンナー・コンソメ
		おやつ	麦茶	鮭おにぎり	米・鮭・塩
28	金	昼食	牛乳	ごはん 肉じゃが わかめと胡瓜の酢の物 納豆 味噌汁	米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・さやいんげん・鰹昆布だし・砂糖・醤油・みりん わかめ・胡瓜・しらす・りんご酢・塩・砂糖・鰹昆布だし 納豆・鰹昆布だし・砂糖・醤油 小松菜・油揚げ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ココア豆乳もち	豆乳・砂糖・片栗粉・ココア
29	土	昼食	麦茶	鶏丼 わかめと卵スープ	米・鶏肉・玉葱・鰹昆布だし・醤油・砂糖・みりん・酒 わかめ・卵・玉葱・人参・昆布だし・中華だし・しょうゆ
		おやつ	麦茶	バナナ・せんべい	バナナ・せんべい

31	月	昼食	牛乳	【ハロウィン】 キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト（ジャム添え）	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・カレー粉・マーガリン・カレールウ ブロッコリー・ツナ・卵・マヨネーズ ヨーグルト・いちごジャム
		おやつ	麦茶	かぼちゃとプレーンのクッキー	小麦粉・砂糖・マーガリン・かぼちゃ