



献立表



いちご組
ちゅうりっぷ組

みたけ保育園

月	火		水		木		金		土	
	1		2		3		4		5	
	カレー納豆ごはん 小松菜の味噌汁 厚焼き卵 切干大根の煮物 グレープフルーツ		ふりかけごはん 野菜スープ お魚フライ アスパラサラダ こどもの日ゼリー		 憲法記念日 みどりの日		 こどもの日			
	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	りんごジュース せんべい	お茶 こいボンせんべい						
7	8		9		10		11		12	
シーチキンカレーライス 水菜の和風サラダ りんごジュース	ごはん かぶの味噌汁 ホッケの塩焼き 春雨とくさわかめの和え物 パン缶		ふりかけごはん かきたま汁 チキンナゲット さっぱり漬け バナナ		ごはん すまし汁 鯖の人参味噌煮 温野菜サラダ オレンジ		ごはん エリンギスープ 豆腐入りハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ゼリー		ごはん 麩の味噌汁 秋刀魚のりんご煮 小松菜とコーンの胡麻和え ヨーグルト	
牛乳 ウエファース	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	牛乳 たこ焼き風ドック	りんごジュース せんべい	牛乳 ジャムサンド	牛乳 おかき	牛乳 ビスコ	牛乳 パイ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
14	15		16		17		18		19	
ハヤシライス キャベツとツナのサラダ 野菜ジュース	ごはん もずくの味噌汁 鯖の胡麻照り焼き マカロニサラダ コンポート		シーチキンふりかけごはん えのきの味噌汁 肉じゃが バナナ		ごはん 麻婆豆腐 ビーフンと肉野菜炒め グレープフルーツ		わかめごはん 春雨スープ レバーのケチャップソース ポテトサラダ オレンジ		海苔佃煮ごはん じゃが芋の味噌汁 肉だんごの野菜あんかけ ゼリー	
牛乳 ウエファース	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 もちりドーナツ	牛乳 パイ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	Feゼリー ミニアンパン	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
21	22		23		24		25		26	
ごはん もやしの味噌汁 焼き鮭 キャベツのコーン煮 オレンジ	えのき入りうどん 鶏肉のにんにく醤油煮 ふきの煮物 コンポート		たけのこ混ぜごはん 中華風スープ メンチカツ キャベツのカニ風味サラダ ゼリー		梅干しごはん 麩の味噌汁 シュウマイ 中華風和え ヤクルト		ごはん もずくの味噌汁 さんまこってり煮 もやしのごま酢和え バナナ		肉団子カレーライス アスパラサラダ りんごジュース	
牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	りんごジュース パイ	牛乳 お好み焼き	ぶどうジュース せんべい	牛乳 いちごカップケーキ	牛乳 ウエファース	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
28	29		30		31		楽しい食卓作りで 食への興味を広げましょう 幼児期は、成長に欠かせないエネルギーや栄養素を摂取するだけでなく、食事の楽しさやマナーを知る上で、とても大切な時期です。 また、子どもは大人の食事から多くを学びます。大人自身が食事に興味・関心をもち、一緒に食べながら、食事の楽しさや大切さを伝えていきましょう。			
ごはん 春雨の中華スープ 鯖のケチャップあんかけ コンポート	ごはん けんちん汁 親子煮 煮豆 パン缶		しそ昆布ごはん じゃがいもの味噌汁 鯖の香り焼き きんぴら野菜 バナナ		ごはん トマトと卵のスープ 春野菜のグラタン オレンジ					
牛乳 パイ	ヨーグルト リッツ	牛乳 せんべい	コーンラーメン	牛乳 せんべい	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい			