



めばえ・つぼみ

# こんだてひょう

1日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、大根、ブロッコリー おやつ⇒紫いもチップ、バナナ
2日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、ほうれん草 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒赤ちゃんせんべい、きなこおはぎ風
3日 (金)	・三色ごはん ・すまし汁 ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、ほうれん草、かぼちゃ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、椎茸、小松菜 ⇒大根、人参、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒鉄塩せん、ひし形ゼリー
4日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、しいたけ、こんにゃく、豆腐 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
6日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、えのき、白菜、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒かぼちゃボーロ、ぶどうゼリー
7日 (火)	・人参ごはん ・中華スープ ・マッシュポテト	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、干し椎茸、豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ひじき、ブロッコリー ⇒むらさきいもせんべい、スイートポテト
8日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、大根、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒花花せんべい、バナナ
9日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、油揚げ、キャベツ、大根、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒よもぎ入り赤ちゃんせんべい、蒸しパン
10日 (金)	・ひじきごはん ・クリームスープ ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆乳、ブロッコリー ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜 おやつ⇒ベリースティック、いちごゼリー
11日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
13日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、じゃがいも、しめじ、豆腐、小松菜 ⇒赤魚 おやつ⇒サクッとあられ、煮りんご
14日 (火)	・おかかごはん ・ビーフン汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、コーン、ビーフン、干し椎茸、キャベツ、豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒むらさきいもせんべい、スティックポテト

15日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、トマト、ブロッコリー おやつ⇒紫いもチップ、バナナ
16日 (木)	・コーンごはん ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒軟飯、人参、コーン ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、えのき、白菜、油揚げ、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、さつまいも、じゃがいも、ほうれん草 おやつ⇒ベリースティック、きなこおはぎ風
17日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー おやつ⇒ふんわりソフトせん、オレンジゼリー
20日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭のクリームソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ブロッコリー おやつ⇒鉄塩せん、オレンジスイートポテト
22日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒花花せんべい、バナナ
23日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根と大豆の煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、大豆、椎茸、ほうれん草 おやつ⇒かぼちゃボーロ、蒸しパン
24日 (金)	・なめし ・中華スープ ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、ほうれん草 おやつ⇒赤ちゃんせんべい、ピーチゼリー
25日 (土)	・ドリア風 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
27日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚のあんかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒赤魚、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりソフトせん、煮りんご
28日 (火)	・ごはん ・カレースープ ・マッシュポテト	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、さつまいも、絹厚揚げ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー おやつ⇒むらさきいもせんべい、スティックポテト
29日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、ブロッコリー おやつ⇒花花せんべい、バナナ
30日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 おやつ⇒よもぎ入り赤ちゃんせんべい、いもようかん
31日 (金)	・おかかごはん ・クリームスープ ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆乳、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒かぼちゃボーロ、りんごゼリー

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◇つぼみ組は2歳以上の献立と同じです。水曜日のみ、めばえ組と同じ献立になります。

(今月は29日以外です)



あい、ゆめ、きらら。  
認定こども園

あけぼの幼稚園