

《0歳》

ハーモニー保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 木	麦茶 せんべい	野菜にゆうめん キャベツのサラダ風・グレープフルーツ	わかめ粥 そら豆・牛乳	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参・インゲン キャベツ・コーン・人参・グレープフルーツ
2 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・ビーフンのやわらか煮 白身魚と野菜の洋風煮	マカロニきなき 牛乳	挽肉 魚(タラ)	米・ビーフン	キャベツ・人参・椎茸・水菜 玉ねぎ・ナス・トマト
5 19 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 肉野菜煮 ゆで干し大根煮	オレンジゼリー &せんべい 牛乳	豆腐・ワカメ 挽肉	米	玉ねぎ・ニラ・人参 切干大根・椎茸・インゲン
6 20 火	麦茶 せんべい	煮込みうどん 野菜の煮浸し オレンジ	ゆかり粥 牛乳	挽肉	うどん	玉ねぎ・人参・長ネギ・絹さや オクラ・きゅうり・白菜 オレンジ
7 21 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と野菜の煮物 春雨のとろとろ煮	緑の蒸しパン 牛乳	鶏肉	米 春雨	もやし・ニラ 長ネギ・玉ねぎ・小ネギ・絹さや 人参・きゅうり
8 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・ブロッコリーの煮浸し 白身魚と豆腐の煮物	野菜ポッキー 牛乳	魚(タラ)・豆腐	米	白菜・しめじ・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・絹さや
22 木 誕生会	麦茶 せんべい	しらすと青菜のちらし寿司・すまし汁 豆腐のあんかけ オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	しらす・麩 豆腐・挽肉	米	小松菜・人参・小ネギ 長ネギ・人参・白菜 オレンジ
9 23 金	麦茶 せんべい	お粥・スープ 肉じゃが 三色煮浸し	かぼちゃ茶巾 牛乳	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	コーン 人参・玉ねぎ もやし・チンゲン菜・人参
12 26 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と野菜の煮物 レンコンのやわらか煮	コーンパン 牛乳	挽肉	米	大根 玉ねぎ・小松菜・長ネギ・ミニトマト レンコン・人参
13 27 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏つくねのあんかけ キャベツの煮浸し	プレーンクッキー 牛乳	挽肉・豆腐	米	かぼちゃ・長ネギ 玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり
14 28 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚とインゲンの煮物 花野菜の煮浸し	じゃがもち 牛乳	麩 魚(タラ)	米	なめこ 玉ねぎ・インゲン・トマト ブロッコリー・カリフラワー
15 29 木	麦茶 せんべい	お粥・具だくさんのスープ 大根サラダ風 りんご	あじさいゼリー &せんべい 牛乳	挽肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース 大根・水菜・コーン りんご
16 30 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉とかぶの煮物 ひじきともやしの煮浸し	そうめん汁 牛乳	麩 鶏肉 ひじき	米・里芋	かぶ・人参・長ネギ もやし・キャベツ・きゅうり

午前おやつのはせんべいは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

土曜日のおやつのはせんべいは、カルシウム入りベビースティックを用意します。

0歳児はなぐみに関しては、園での生活リズムが整うまで、午前・午後おやつ、昼食以外にせんべい(カルシウム入りベビースティック)を提供することがあります。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子和飲み物がつきません。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。

《準備食》

ハーモニー保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 木	麦茶 せんべい	ミートスパゲティ コールスローサラダ風・グレープフルーツ	わかめおにぎり そら豆・牛乳	挽肉 スパゲティ		玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・グレープフルーツ
2 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・ビーフソテー 白身魚のムニエル・野菜の洋風煮	マカロニきなこ 牛乳	挽肉 魚(サワラ)	米・ビーフン	人参・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・水菜 玉ねぎ・ナス・トマト
5 19 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め 切干大根煮	オレンジゼリー &せんべい 牛乳	豆腐・ワカメ 挽肉	米	玉ねぎ・ニラ 切干大根・人参・椎茸・インゲン
6 20 火	麦茶 せんべい	煮込みうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	挽肉	うどん	玉ねぎ・人参・長ネギ・絹さや オクラ・きゅうり・白菜 オレンジ
7 21 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 チキンソテーネギソース 春雨の中華和え	緑の蒸しパン 牛乳		米 春雨	もやし・ニラ 長ネギ・玉ねぎ・小ネギ 人参・きゅうり・キクラゲ
8 22 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・サケの塩焼き・ブロッコリー 豆腐と切昆布の煮物	野菜ポッキー 牛乳	魚(サケ) 豆腐・切昆布	米	白菜・しめじ・ブロッコリー 竹の子・人参
誕生会 9 23 金	麦茶 せんべい	サケと青菜のちらし寿司・すまし汁 豆腐のあんかけ オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	魚(サケ)・麩 豆腐・挽肉	米	小松菜・人参・小ネギ 長ネギ・人参・白菜 オレンジ
9 23 金	麦茶 せんべい	ごはん・中華スープ 挽肉と野菜のケチャップあん 彩りナムル	かぼちゃ春巻 牛乳	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	コーン 人参・玉ねぎ・ピーマン もやし・チンゲン菜・人参
12 26 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 挽肉と野菜の炒め物 レンコンキンピラ風	コーンパン 牛乳		米	大根 玉ねぎ・小松菜・長ネギ・ミニトマト レンコン・人参
13 27 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 手作りチキンバーグ キャベツのサラダ	おから入りクッキー 牛乳		米	かぼちゃ・長ネギ 玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり
14 28 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 魚のパン粉焼き 花野菜の和え物	じゃがもち 牛乳	麩 魚(アジ)	米	なめこ ミニトマト ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ
15 29 木	麦茶 せんべい	ごはん・具だくさんのスープ 大根サラダ風 りんご	あじさいゼリー &せんべい 牛乳	挽肉 ワカメ	米・じゃがいも	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース 大根・水菜・コーン りんご
16 30 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付け ひじきともやしの和え物	そうめん汁 牛乳	麩 鶏肉 ひじき	米・里芋	かぶ・人参・長ネギ・絹さや もやし・キャベツ・きゅうり

午前おやつのはせんべいは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

土曜日のおやつのはせんべいは、カルシウム入りベビースティックを用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 木	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ・グレープフルーツ	わかめおにぎり そら豆・牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・グレープフルーツ
2 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・ビーフソテー 白身魚のムニエル・野菜の洋風煮	マカロニきなこ 牛乳	挽肉 魚(サワラ)	米・ビーン	人参・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・水菜 玉ねぎ・ナス・トマト
3・17 土	麦茶 せんべい	パン・ヨーグルト バナナ	せんべい 麦茶			
5 19 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	オレンジゼリー &せんべい 牛乳	豆腐・ワカメ 豚肉 油揚げ	米	玉ねぎ・ニラ 切干大根・人参・椎茸・インゲン
6 20 火	麦茶 せんべい	カレーうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉	うどん	玉ねぎ・人参・長ネギ オクラ・きゅうり・白菜 オレンジ
7 21 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 チキンソテーネギソース 春雨の中華和え	緑のドーナツ ジョア(マスカット)	鶏肉	米 春雨	もやし・ニラ 長ネギ・玉ねぎ・小ネギ 人参・きゅうり・キクラゲ
8 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・サケの塩焼き・ブロッコリー 厚揚げと切昆布の煮物	野菜ポッキー 牛乳	魚(サケ) 厚揚げ・切昆布	米	白菜・しめじ・ブロッコリー 竹の子・人参
22 木 誕生会	麦茶 せんべい	サケと青菜のちらし寿司・すまし汁 揚げ豆腐のあんかけ オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	魚(サケ)・麩 豆腐・挽肉	米	小松菜・人参・小ネギ 長ネギ・人参・白菜 オレンジ
9 23 金	麦茶 せんべい	ごはん・中華スープ 揚げ豚と野菜のケチャップあん 彩りナムル	かぼちゃ春巻 牛乳	ワカメ 豚肉	米 じゃがいも	コーン 人参・玉ねぎ・ピーマン もやし・チンゲン菜・人参
10・24 土	麦茶 せんべい	パン・ヨーグルト バナナ	せんべい 麦茶			
12 26 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 豚肉の香り焼き レンコンキンピラ	ツナマヨパン 牛乳	豚肉	米	大根 玉ねぎ・小松菜・長ネギ・ミニトマト レンコン・人参
13 27 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 手作りハンバーグ(レバー入り) キャベツのさっぱりサラダ	おから入りクッキー 牛乳	挽肉	米	かぼちゃ・長ネギ 玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり
14 28 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 魚のフライ 花野菜のツナマヨ和え	じゃがもち 牛乳	麩 魚(アジ) ツナ	米	なめこ ミニトマト ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ
15 29 木	麦茶 せんべい	ハヤシライス 大根サラダ りんご	あじさいゼリー &せんべい 牛乳	豚肉 ワカメ	米	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース 大根・水菜・コーン りんご
16 30 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付け ひじきともやしの和え物	そうめん汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 ひじき	米・里芋	かぶ・人参・長ネギ・絹さや もやし・キャベツ・きゅうり
17 土	麦茶 せんべい	パン・ヨーグルト バナナ	せんべい 麦茶			

午前おやつはのせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、鉄とカルシウム入りひじきせんべい、こめせんべいを日替わりで用意します。

土曜日のおやつはのせんべいは、星っこ又はあずきおかしを用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。