

《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
3 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚のあんかけ ゆで干し大根煮	コーンパン 牛乳	豆腐・ワカメ 魚(タラ)	米	ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ 切干大根・人参・椎茸
4 火 クッキング	麦茶 せんべい	野菜にゆうめん 手作りポテトサラダ風 グレープフルーツ	わかめ粥 牛乳	挽肉	そうめん じゃがいも	玉ねぎ・人参・インゲン 人参・きゅうり・コーン グレープフルーツ
18 火	麦茶 せんべい	野菜にゆうめん ポテトサラダ風・グレープフルーツ	わかめ粥 牛乳	挽肉	そうめん じゃがいも	玉ねぎ・人参・インゲン 人参・きゅうり・コーン・グレープフルーツ
5 19 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 ナスの煮浸し	お好み焼き風 牛乳	鶏肉	米・里芋	絹さや もやし・ニラ・玉ねぎ ナス・大根
6 20 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と野菜の煮物 かぶのサラダ風	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 挽肉	米	キャベツ 玉ねぎ・ピーマン・人参 かぶ・ミニトマト
7 金 七夕	麦茶 せんべい	七夕にゆうめん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの煮浸し・オレンジ	せんべい & きらきらゼリー 牛乳	挽肉	そうめん	人参・オクラ モロヘイヤ・玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・オレンジ
21 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・三色煮浸し 挽肉と春雨の煮物	スイカ・せんべい 牛乳	挽肉	米・じゃがいも 春雨	玉ねぎ・もやし・ほうれん草・人参 長ネギ・インゲン・赤ピーマン
10 24 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・もやしサラダ風 じゃがいものそぼろ煮 グレープフルーツ	りんごゼリー & せんべい 牛乳	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	絹さや・もやし・人参・水菜 玉ねぎ・グリーンピース グレープフルーツ
11 25 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 魚のカラフル煮 野菜の煮浸し	かぼちゃクッキー 牛乳	魚(タラ)	米	大根 ピーマン・人参・コーン・キャベツ・ミニトマト キャベツ・ミニトマト・枝豆
12 26 水	麦茶 せんべい	煮込みうどん 野菜の煮物 バナナ	おかかおにぎり 牛乳	鶏肉	うどん	長ネギ・人参・絹さや オクラ・白菜 バナナ
13 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・青菜の煮浸し 鶏肉とじゃがいもの煮物	きなこ蒸しパン 牛乳	鶏肉	米 じゃがいも	白菜・しめじ・キャベツ・小松菜 玉ねぎ・人参
27 木 誕生会	麦茶 せんべい	枝豆粥・スープ 鶏肉と夏野菜のサラダ風 オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉	米	枝豆・しめじ・白菜 アスパラ・かぼちゃ・ナス オレンジ
14 28 金	麦茶 せんべい	ゆかり粥・みそ汁 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮	そうめん汁 牛乳	ワカメ 挽肉	米	ナス 玉ねぎ・もやし・人参・大根 かぼちゃ
29日(土)は、なつまつりです♪						
31 月	麦茶 せんべい	お粥・すまし汁・レンコンのやわらか煮 白身魚と青菜の煮物	りんごケーキ 牛乳	麩 魚(タラ)	米	えのき・レンコン・人参 小松菜・玉ねぎ・キャベツ

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。

《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
3 月	麦茶 せんべい	麦ごはん・豆腐の冷汁風 ホッケのみりん焼き・ゆで野菜 切干大根煮	コーンパン 牛乳	豆腐 魚(ホッケ)	米・押し麦	きゅうり ブロッコリー 切干大根・人参・椎茸
4 火 クッキング	麦茶 せんべい	ミートスパゲティ 手作りポテトサラダ グレープフルーツ	わかめおにぎり 牛乳	挽肉	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム 人参・きゅうり・コーン グレープフルーツ
18 火	麦茶 せんべい	ミートスパゲティ ポテトサラダ・グレープフルーツ	わかめおにぎり 牛乳	挽肉	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム 人参・きゅうり・コーン・グレープフルーツ
5 19 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉のゴマ照り焼き・もやしソテー ナスの煮浸し	お好み焼き 牛乳	鶏肉	米・里芋	絹さや もやし・ニラ ナス・大根
6 20 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 挽肉と野菜のケチャップ炒め かぶのサラダ	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 挽肉	米	キャベツ 玉ねぎ・ピーマン かぶ・ミニトマト
7 金 七夕	麦茶 せんべい	七夕そうめん かぼちゃのそぼろ煮 ゆかり和え・オレンジ	せんべい & きらきらゼリー 牛乳	挽肉	そうめん	人参・オクラ・小ネギ モロヘイヤ・玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・オレンジ
21 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・三色ナムル 挽肉と春雨の炒め物	スイカ・せんべい 牛乳	挽肉	米・じゃがいも 春雨	玉ねぎ・もやし・ほうれん草・人参 長ネギ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ
10 24 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・もやしサラダ じゃがいものそぼろ煮 グレープフルーツ	りんごゼリー & せんべい 牛乳	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	絹さや・もやし・人参・水菜・キクラゲ 玉ねぎ・人参・グリーンピース グレープフルーツ
11 25 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 魚のカラフル焼き・添え野菜 ぜんまい煮	かぼちゃクッキー 牛乳	魚(ホキ)	米	大根 ピーマン・人参・コーン・キャベツ・ミニトマト ぜんまい・人参・枝豆
12 26 水	麦茶 せんべい	煮込みうどん 野菜の塩昆布和え バナナ	おかかおにぎり 牛乳	鶏肉	うどん	長ネギ・人参・絹さや オクラ・白菜 バナナ
13 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜のゴマ和え 鶏肉とじゃがいもの煮物	きなこ蒸しパン 牛乳	鶏肉	米 じゃがいも	白菜・しめじ・キャベツ・小松菜 玉ねぎ・人参
27 木 誕生会	麦茶 せんべい	枝豆ライス・スープ 鶏肉と夏野菜のサラダ風 オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉	米	枝豆・しめじ・白菜 アスパラ・かぼちゃ・ナス オレンジ
14 28 金	麦茶 せんべい	ゆかりごはん・みそ汁 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮	そうめん汁 牛乳	ワカメ 挽肉	米	ナス 玉ねぎ・もやし・人参・大根・小ネギ かぼちゃ
29日(土)は、なつまつりです♪						
31 月	麦茶 せんべい	ごはん・すまし汁・レンコンキンピラ 白身魚のみそ焼き・おかか和え	りんごケーキ 牛乳	麩 魚(サワラ)	米	えのき・レンコン・人参 小松菜

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。

ハーモニー保育園

※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	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 土	麦茶 せんべい	パン・ヨーグルト バナナ	せんべい 麦茶			
3 月	麦茶 せんべい	麦ごはん・豆腐の冷汁風 ホッケのみりん焼き・ゆで野菜 切干大根煮	コーンマヨパン 牛乳	豆腐 魚(ホッケ) 油揚げ	米・押し麦	きゅうり ブロッコリー 切干大根・人参・椎茸
4 火 クッキング	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲティ 手作りポテトサラダ グレープフルーツ	わかめおにぎり 牛乳	挽肉 牛乳	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム 人参・きゅうり・コーン グレープフルーツ
18 火	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ・グレープフルーツ	わかめおにぎり 牛乳	挽肉 牛乳	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム 人参・きゅうり・コーン・グレープフルーツ
5 19 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉のゴマ照り焼き・もやしソテー ナスの揚げ煮	お好み焼き 牛乳	鶏肉	米・里芋	絹さや もやし・ニラ ナス・大根
6 20 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 ポークチャップ風 かぶとツナのサラダ	キャロット蒸しパン ジョア(マスカット)	油揚げ 豚肉 ツナ	米	キャベツ 玉ねぎ・ピーマン かぶ・ミニトマト
7 金 七夕	麦茶 せんべい	七夕そうめん 野菜かき揚げ・エビ天 ゆかり和え・オレンジ	星せんべい &きらきらゼリー 牛乳	エビ 牛乳	そうめん	人参・オクラ・小ネギ モロヘイヤ・玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・オレンジ
21 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・三色ナムル 挽肉と春雨の炒め物	スイカ・せんべい 牛乳	挽肉	米・じゃがいも 春雨	玉ねぎ・もやし・ほうれん草・人参 長ネギ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ
8 土	麦茶 せんべい	簡単ツナコーンサンド みかんヨーグルト・バナナ	せんべい 麦茶			
22 土	麦茶 せんべい	パン・ヨーグルト バナナ	せんべい 麦茶			
10 24 月	麦茶 せんべい	ポークカレー もやしサラダ グレープフルーツ	りんごゼリー &せんべい 牛乳	豚肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 もやし・人参・水菜・キクラゲ グレープフルーツ
11 25 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 魚のカラフル揚げ・添え野菜 ぜんまい煮	かぼちゃクッキー 牛乳	魚(ホキ) 油揚げ	米	大根 ピーマン・人参・コーン・キャベツ・ミニトマト ぜんまい・人参・白滝・枝豆
12 26 水	麦茶 せんべい	冷しぶっかけうどん 野菜の塩昆布和え バナナ	おかかおにぎり 牛乳	鶏肉	うどん	きゅうり・ミニトマト オクラ・白菜 バナナ
13 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜のゴマ和え 鶏肉とじゃがいもの煮物	きなこドーナツ 牛乳	鶏肉	米 じゃがいも	白菜・しめじ・キャベツ・小松菜 玉ねぎ・人参
27 木 誕生会	麦茶 せんべい	枝豆ライス・スープ 鶏肉の唐揚げ・夏野菜サラダ オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉	米	枝豆・しめじ・白菜 アスパラ・かぼちゃ・ナス オレンジ
14 28 金	麦茶 せんべい	ゆかりごはん・みそ汁 おろし豚しゃぶ かぼちゃの甘煮	そうめん汁 牛乳	ワカメ 豚肉	米	ナス 玉ねぎ・もやし・人参・大根・小ネギ かぼちゃ
15 土	麦茶 せんべい	簡単ツナコーンサンド みかんヨーグルト・バナナ	せんべい 麦茶	29日(土)は、なつまつりです♪		
31 月	麦茶 せんべい	ごはん・すまし汁・レンコンキンピラ 白身魚のみそ焼き・おかか和え	りんごケーキ 牛乳	麩 魚(サワラ)	米	えのき・レンコン・人参 小松菜

午前おやつのはせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、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。

土曜日のおやつのはせんべいは、星っこ又はあずきおかきを用意します。

☆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。