



令和5年 清武中央こども園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副 食		主食	3時 おやつ
月	13 17	牛乳 バナナ	肉じゃが 胡瓜のレモン風味和え チンゲン菜のみそ汁	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・インゲン・油・砂糖・醤油・みりん 胡瓜・レタス・みかん缶・砂糖・レモン汁・油・塩 チンゲン菜・厚揚げ・人参・(乾)わかめ・味噌・煮干し	ごはん	牛乳・ホットケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・卵 牛乳・バター・イチゴジャム)
火	14 28	牛乳 クラッカー	おび天 添)ブロッコリー、トマト 小松菜のすまし汁	魚のすり身・豆腐・生姜・むき枝豆・ごぼう・味噌・黒砂糖・片栗粉・卵・揚げ油 ブロッコリー・トマト・マヨネーズ 小松菜・かまぼこ・えのき・人参・醤油・塩・昆布・煮干し	ごはん	牛乳 リンゴ せんべい
水	1 15	牛乳 チーズ	魚の塩焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	甘塩鮭 油揚げ・白菜・人参・ほうれん草・かつお節・白ごま・酢・醤油・砂糖 豆腐・(乾)わかめ・人参・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 オレンジ ココナツサブレ
木	2 16	飲むヨーグルト お菓子	タンドリーチキン 添)レタス ポテトサラダ パンプキンスープ	鶏モモ肉・にんにく・生姜・ケチャップ・ヨーグルト・カレー粉・塩P・醤油・油 じゃが芋・卵・ツナ・胡瓜・人参・マヨネーズ・塩 南瓜・玉ねぎ・パセリ・牛乳・塩P・鶏がら	パン	お茶 ごまじゃこおにぎり (米・しらす・ごま・ゆかり・わかめ)
金	3 17	牛乳 あられ	牛肉のプルコギ 中華スープ 果物	牛肉・キャベツ・もやし・人参・ニラ・ピーマン・ゴマ油・焼き肉のタレ・酒・みりん・ゴマ・片栗粉 チンゲン菜・しめじ・玉ねぎ・人参・醤油・塩・鶏ガラ・ゴマ油 いちご	ごはん	牛乳・鬼蒸しパン (さつま芋・小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・塩・豆乳・油)
土	4 18	牛乳 お菓子	五目うどん きゅうりのたたき漬け 果物	うどん・鶏肉・卵・(乾)わかめ・生しいたけ・葱・醤油・みりん・煮干し 胡瓜・ごま油・生姜・砂糖・酢・醤油・塩 みかん缶		お茶 バームクーヘン
月	6 20	牛乳 みかん缶	シーフードカレー ほうれん草の菜の花風あえ 果物	鶏肉・むきエビ・イカ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン缶・グリーンピース・カレールー ほうれん草・人参・卵・油・ごま・砂糖・醤油・酒・酢 オレンジ	ごはん	飲むヨーグルト バナナ
火	7 21	牛乳 卵ボーロ	ビーフンスープ ちくわのサラダ レバーの甘辛煮	ビーフン・豚肉・玉ねぎ・人参・生しいたけ・チンゲン菜・醤油・塩P・鶏ガラ ちくわ・キャベツ・人参・胡瓜・マヨネーズ レバー・生姜・にら・砂糖・醤油・カレー粉・酒	ごはん	お茶 みるくっこ (牛乳・砂糖・片栗粉・きな粉・砂糖・塩)
水	8 22	牛乳 ビスケット	ポークジンジャー 野菜サラダ もずくのすまし汁	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・生姜・砂糖・醤油・油・片栗粉 キャベツ・人参・トマト(マヨネーズ) もずく・豆腐・えのき・人参・葱・醤油・煮干し・だし昆布	ごはん	牛乳 卵入りロールパン (ロールパン・胡瓜・卵・マヨネーズ)
木	9	飲むヨーグルト お菓子	魚のカレームニエル ブロッコリーのチーズおかか和え ベーコンチャウダー	魚の切り身・塩P・白ワイン・小麦粉・バター・油・カレー粉 ブロッコリー・プロセスチーズ・人参・かつお節・醤油・(酢)(砂糖) ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・鶏ガラ	ごはん	牛乳 リンゴ 羽衣あられ
金	24	牛乳 コーンフレーク	大豆の五目煮 甘酢白菜 カボチャの味噌汁	大豆・鶏肉・人参・ごぼう・刻み昆布・さやいんげん・砂糖・醤油・みりん・酒・だし汁 白菜・胡瓜・人参・ごま・砂糖・酢・塩・(醤油) 南瓜・しめじ・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 クリームパン
土	25	牛乳 お菓子	キャベツとツナの Pasta ポパイスープ	スパゲティ・ツナ・キャベツ・玉ねぎ・人参・油・にんにく・醤油・塩P・コンソメ ほうれん草・豆腐・ベーコン・醤油・塩P・鶏がら / みりん・もみのり		お茶 メロンパン
誕生会	10	牛乳 せんべい	チキンカツカレー スパゲティサラダ・ブロッコリー 果物・ヤクルト・ミニプリン	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・カレールー・鶏ささ身肉・卵・小麦粉・パン粉・油 胡瓜・スパゲティ・人参・マヨネーズ・ハム / ブロッコリー 苺 / ヤクルト / ミニプリン		牛乳 ふんわりショコラの ロールケーキ



都合によりメニューが変わることがあります。 ※24日、年長児は、おでかけ保育の為お弁当持参です。

