



令和4年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
			ちゅうしょく	マーボーどん もやしのナムル スープ	まぜごはん にもの
			10じのおやつ 3じのおやつ	スキムミルク たまごサンド ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
			りにゅうしょく	おかゆ・やさいに とうふに	
			☆献立は食材により 変更することがあります		
4	5	6	7	8	9
ごまわかめごはん きりぼしだいこんの にもの みそしる	レーズンパン メンチカツ ちゅうかあえ すましじる	ごはん あつあげの そぼろあんかけ ごまずあえ みそしる	ロールパン さかなのきのこソース チーズ入り ポテトサラダ スープ	スパゲッティー ナポリタン ブロッコリーのソテー ヨーグルト スープ	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク ワッフル ぎゅうにゅう	スキムミルク デコポン	スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク ヨーグルト	スキムミルク いもち ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	
11	12	13	14	15	16
ごはん ちゅうかふうやきざかな ほうれんそうと しめじのいたためもの みそしる	ゴマロール ようふうどりの からあげ わかめのあえもの すましじる	ロールパン はなシュウマイ コールスローサラダ スープ	いためうどん チキンナゲット ヨーグルト スープ	さけじゃこごはん きりこぶのにもの みそしる	ウインナーピラフ やさいソテー
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク くさもち ぎゅうにゅう	スキムミルク いちご	スキムミルク マーマレードケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	
18	19	20	21	22	23
エビピラフ きのこのソテー みそしる	ごはん すきやきふうに つけもの みそしる	デニッシュパン コーンコロケ わかめのサラダ すましじる	ロールパン さけのマヨコーンやき パプリカのカラフル いため スープ	キャベツとツナの クリームスパゲッティー ウインナーソテー ヨーグルト スープ	そうかい
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク あげパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ヨーグルト	スキムミルク バナナ ぎゅうにゅう	スキムミルク むしパン ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ふに	
25	26	27	28	29	30
ごはん さかなのさいきょうやき だいこんのきんぴら すましじる	たけのこごはん ごもくじきに みそしる	みそうどん じゃがいものオイルむし ヨーグルト	ロールパン ビーフシチュー ブロッコリー スープ	しょうわのひ	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク とうにゅうドーナツ ぎゅうにゅう	スキムミルク おこのみやき ぎゅうにゅう	りんごジュース ケーキ ぎゅうにゅう		むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに		



令和4年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
				1	2
			ちゅうしょく	マーボーどん もやしのナムル スープ	まぜごはん にもの
			10じのおやつ 3じのおやつ	スキムミルク たまごサンド ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
			りにゅうしょく	おかゆ・やさいに とうふに	
			☆献立は食材により 変更することがあります		
4	5	6	7	8	9
ごまわかめごはん きりぼしだいこんの にもの みそしる	レーズンパン メンチカツ ちゅうかあえ すましじる	ごはん あつあげの そぼろあんかけ ごまずあえ みそしる	ロールパン さかなのきのこソース チーズ入り ポテトサラダ スープ	スパゲッティー ナポリタン ブロッコリーのソテー ヨーグルト スープ	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク ワッフル ぎゅうにゅう	スキムミルク デコポン	スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク ヨーグルト	スキムミルク いもち ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	
11	12	13	14	15	16
ごはん ちゅうかふうやきざかな ほうれんそうと しめじのいたためもの みそしる	ゴマロール ようふうどりの からあげ わかめのあえもの すましじる	ロールパン はなシュウマイ コールスローサラダ スープ	いためうどん チキンナゲット ヨーグルト スープ	さけじゃこごはん きりこぶのにもの みそしる	ウインナーピラフ やさいソテー
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク くさもち ぎゅうにゅう	スキムミルク いちご	スキムミルク マーマレードケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	
18	19	20	21	22	23
エビピラフ きのこのソテー みそしる	ごはん すきやきふうに つけもの みそしる	デニッシュパン コーンコロケ わかめのサラダ すましじる	ロールパン さけのマヨコーンやき パプリカのカラフル いため スープ	キャベツとツナの クリームスパゲッティー ウインナーソテー ヨーグルト スープ	そうかい
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク あげパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ヨーグルト	スキムミルク バナナ ぎゅうにゅう	スキムミルク むしパン ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ふに	
25	26	27	28	29	30
ごはん さかなのさいきょうやき だいこんのきんぴら すましじる	たけのこごはん ごもくじきに みそしる	みそうどん じゃがいものオイルむし ヨーグルト	ロールパン ビーフシチュー ブロッコリー スープ	しょうわのひ	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク とうにゅうドーナツ ぎゅうにゅう	スキムミルク おこのみやき ぎゅうにゅう	りんごジュース ケーキ ぎゅうにゅう		むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに		