

日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	おやつ	行事
1	金	牛乳 ウエハース	英語教室	魚の西京焼き ココロサラダ 中華スープ	魚・牛乳・卵 味噌・魚肉ソーセージ チーズ	じゃがいも・マヨネーズ ミックス粉・小麦粉	きゅうり・レーズン・人参・りんご 玉ねぎ・エノキ・チンゲン菜 クリームコーン缶	牛乳 ソーセージ ドック	
2	土	牛乳 せんべい		親子丼 ワカメスープ	鶏肉・牛乳・卵	カステラ・砂糖	玉ねぎ・人参・小松菜・大根 エノキ・ワカメ	牛乳 カステラ	
4	月	牛乳 クラッカー		タイピーエン 切干大根の炒め煮 果物	豚肉・牛乳 卵・ちりめんじゃこ	小麦粉・砂糖・バター 春雨・南關あげ	人参・玉ねぎ・切干大根 キャベツ・干し椎茸・きくらげ スイカ	牛乳 手作り スポンジケーキ	
5	火	牛乳 果物	体操教室	アスパラハンバーグ いんげんソテー 南瓜の素揚げ 豆乳スープ	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵・豆乳・ベーコン いりこ・味噌	パン粉・片栗粉 白玉粉・小麦粉 あんこ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 アスパラ・いんげん・キャベツ 南瓜	牛乳 みょうが まんじゅう	
6	水	牛乳 クッキー	プール開き	豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肉・牛乳・豆腐 いりこ・味噌・チーズ	春雨・片栗粉 食パン・油揚げ	人参・玉ねぎ・キャベツ ピーマン・ニラ・小松菜・エノキ 小ねぎ・もずく・コーン缶	牛乳 ピザトースト	
7	木	牛乳 丸ボーロ	七夕会 行事打ち合わせ	すり身の栄養揚げ 短冊サラダ 天の川スープ	牛乳・すり身・卵 カニカマ・ヨーグルト	砂糖・そうめん・生麩 油	大根・きゅうり・人参・オクラ ピーマン・みかん缶・パイン缶	麦茶 七夕 ヨーグルト	
8	金	牛乳 せんべい	英語教室	大豆とひじきの炒め煮 もやしのごま和え 果物	豚肉・牛乳・きな粉 大豆・天平	砂糖・いりごま 南關揚げ・黒砂糖 コンニャク・片栗粉	人参・玉ねぎ・ひじき・切干大根 きゅうり・キャベツ・もやし・小松菜 バナナ	牛乳 黒糖 わらび餅	
9	土	牛乳 ウエハース		スパゲッティナポリタン もやしのナムル	ウインナー・牛乳 粉チーズ・竹輪	スパゲティ麺 ごま油	玉ねぎ・人参・なす・しめじ トマト缶・きゅうり・キャベツ もやし・ピーマン・バナナ	牛乳 フルーチェ クラッカー	
11	月	牛乳 クッキー		ハヤシシチュー フレンチサラダ	牛肉・卵・牛乳	米・じゃがいも・砂糖 オリーブオイル	玉ねぎ・人参・なす・トマト キャベツ・きゅうり・レーズン	麦茶 おにぎり	
12	火	牛乳 ビスケット	体操教室	マーボー豆腐 ミモザサラダ 果物	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵・豆腐・チーズ ちりめんじゃこ	じゃがいも・片栗粉	人参・玉ねぎ・キャベツ なす・ニラ・干し椎茸・きゅうり スイカ	牛乳 じゃがいも もち	
13	水	牛乳 果物	お話し会 交通指導	魚のカレームニエル 付け合わせ じゃがいものみそ汁	魚・牛乳・バター・卵 魚肉ソーセージ ベーコン	小麦粉・バター じゃがいも・マヨネーズ	レタス・きゅうり・トマト・玉ねぎ 人参・白菜・エノキ・キャベツ 山芋	牛乳 お好み焼き	
14	木	牛乳 せんべい		卵のコロッケ 付け合わせ 玉ねぎのスープ	卵・牛乳・豆腐 チーズ	じゃがいも・小麦粉 パン粉・マヨネーズ・油	キャベツ・人参・玉ねぎ エノキ・小ねぎ・トマト・きゅうり 金時豆	牛乳 煮豆	
15	金	牛乳 クラッカー	英語教室	筑前煮 キャベツのピーナッツ和え	鶏肉・牛乳・天平	砂糖・コンニャク マシュマロ・フルグラ コーンフレーク	ごぼう・人参・大根・いんげん きゅうり・トマト・山芋・キャベツ 小松菜・ほうれん草	牛乳 マシュマロ バー	
16	土	牛乳 カステラ		焼きビーフン きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳・卵	ビーフン・ミックス粉	人参・玉ねぎ・キャベツ きくらげ・ピーマン・きゅうり イチゴジャム	牛乳 ホットケーキ	
19	火	牛乳 ビスケット		うきうき肉じゃが きゅうりのごま酢和え 果物	豚肉・天平・牛乳 ささ身・粉チーズ	じゃがいも・コンニャク 砂糖・いりごま・薄力粉 マーガリン	玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・きゅうり	牛乳 手作り クラッカー	
20	水	牛乳 黒棒	誕生会	冷やし中華 おいなりさん ヤクルト	ささ身・卵・牛乳	中華麺・砂糖・ごま油 いりごま・白玉粉 いなり揚げ	きゅうり・トマト・人参・もやし 干し椎茸・スイカ・バナナ キウイ・桃缶・みかん缶	牛乳 フルーツ ボンチ	
21	木	牛乳 果物	移動図書 消毒	魚のフライタルソースかけ 付け合わせ コンソメスープ	魚・牛乳・ヨーグルト 卵・ベーコン	マヨネーズ・薄力粉 パン粉・パン	キャベツ・きゅうり・トマト・白菜 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 パセリ	牛乳 パンいろいろ	
22	金	牛乳 せんべい		スペイン風オムレツ マカロニサラダ なすのみそ汁	卵・牛乳・ベーコン チーズ・いりこ・味噌 豆腐・きな粉	マカロニ・じゃがいも マヨネーズ・黒砂糖 白玉粉・小麦粉	人参・玉ねぎ・トマト・ピーマン きゅうり・キャベツ・レーズン なす・小ねぎ	牛乳 あべかわ	
23	土	牛乳 クッキー		冷やしうどん 果物	豚肩ロース肉・牛乳 卵	冷凍うどん 砂糖	レタス・もやし・トマト きゅうり・バナナ・みかん缶 桃缶	牛乳 フルーツ ゼリー	
25	月	牛乳 クラッカー		炒り豆腐 トマトときゅうりのツナサラダ 手作りふりかけ	鶏肉・豆腐・牛乳 かまぼこ・チーズ	マヨネーズ・黒ごま ミックス粉	キャベツ・もやし・玉ねぎ 人参・ねぎ・干し椎茸 きゅうり・レタス・アスパラ	牛乳 南瓜と チーズの煎しパン	
26	火	牛乳 せんべい	体操教室	魚の煮つけ 煮しめ 豆腐の味噌汁	魚・牛乳・いりこ・味噌 豆腐・卵	コンニャク・砂糖 油揚げ	生姜・南瓜・なす・人参・干し椎茸 玉ねぎ・大根・エノキ・小ねぎ	牛乳 手作りプリン	
27	水	牛乳 クッキー	ブラッシング指導 検便	豚肉と野菜のみそ炒め ポテトサラダ 一口ゼリー	豚肩ロース肉・牛乳 チーズ・味噌	マヨネーズ・片栗粉 じゃがいも・食パン	キャベツ・人参・玉ねぎ・生姜 ピーマン・きゅうり・なす・レーズン イチゴジャム	牛乳 ジャムサンド	
28	木	牛乳 ウエハース		野菜の五目煮 しらすの酢の物	鶏肉・牛乳・大豆 しらす干し・卵	砂糖・コンニャク 小麦粉・バター	人参・大根・干し椎茸・ゴボウ きゅうり・キャベツ・乾燥ワカメ いんげん	牛乳 手作り マドレーヌ	
29	金	牛乳 ビスケット	夏祭りごっこ 主任会議	ビーフカレー たこ焼き・ポテト・ウインナー 手作りゼリー・果物	牛乳・牛肉 スキムミルク ウインナー	じゃがいも たこ焼き	人参・玉ねぎ・なす とうもろこし・スイカ	かき氷	
30	土	牛乳 チーズ		和風スパゲティ ドレッシングサラダ	ベーコン・牛乳・卵	スパゲティ麺	玉ねぎ・人参・エノキ・しめじ きゅうり・キャベツ・レタス コーン缶・バナナ	牛乳 果物・せんべい	