

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	
1	月	牛乳 丸ボーロ	英語教室	タイピーエン ひじきの炒め煮 果物	豚肉・牛乳・卵 チーズ	春雨・南関あげ じゃがいも・片栗粉 コンニャク・ごま油	キャベツ・玉ねぎ・木耳干し椎茸 切り干し大根・人参・バナナ	牛乳 じゃがいももち	
2	火	牛乳 クラッカー		手羽元とごぼうのさっぱり煮 スパゲッティサラダ	鶏手羽元・卵・牛乳 ツナ缶・スキムミルク	スパゲッティ麺 マヨネーズ・強力粉 黒砂糖	人参・大根・ごぼう・きゅうり キャベツ・レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	
3	水	牛乳 黒棒	音楽リズム	南瓜のそぼろ煮 ミモザサラダ 一口ゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉 ちりめんじゃこ・牛乳 卵	じゃがいも・コンニャク サンド用食パン グラニュー糖	南瓜・人参・玉ねぎ・いんげん きゅうり・ワカメ・パイン缶	牛乳 パインの ボンファム	
4	木	牛乳 せんべい		魚のチーズ焼き 野菜のピーナッツ和え 冬瓜のみそ汁	魚・スライスチーズ 卵・大豆・いりこ・味噌	油揚げ・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参 小松菜・なす・玉ねぎ・冬瓜 小ねぎ・パセリ	牛乳 大豆の甘煮	
5	金	牛乳 クッキー		すり身の栄養揚げ きゅうりのごま酢和え 野菜スープ	すり身・卵・牛乳 ベーコン・カニかま	じゃがいも・砂糖 いりごま・油	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり キャベツ・コーン缶・パセリ	牛乳 オレンジ ゼリー	
6	土	牛乳 ビスケット		焼きそば きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳 ヨーグルト	焼きそば麺 クラッカー	キャベツ・きゅうり・人参・もやし ピーマン	ヨーグルト クラッカー	
8	月	牛乳 せんべい	ブラッシング指導	豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 玉ねぎのみそ汁	豚肩ロース肉・牛乳 いりこ・味噌・卵 バター・粉チーズ	小麦粉・春雨・砂糖 いりごま・油揚げ	キャベツ・人参・玉ねぎ・にら ピーマン・小松菜・ワカメ・小ねぎ	牛乳 手作り クッキー	
9	火	牛乳 果物	交通指導	麻婆豆腐 もやしのナムル	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・豆腐・ヨーグルト	片栗粉・ごま油	人参・玉ねぎ・なす・ニラ・もやし きゅうり・キャベツ・みかん缶 桃缶	麦茶 フルーツ ヨーグルト	
10	水	牛乳 クッキー	音楽リズム	南瓜のコロッケ 付け合わせ かきたま汁	卵・チーズ・牛乳 豆腐	マヨネーズ 砂糖・ミックス粉 パン粉・黒砂糖	南瓜・キャベツ・トマト・きゅうり 人参・玉ねぎ・ワカメ	牛乳 ココア 蒸しパン	
12	金	牛乳 ビスケット	英語教室	松風焼き 煮しめ 豆腐のみそ汁	鶏ひき肉・牛乳 豆腐・いりこ・味噌	パン粉・いりごま・里芋 白玉粉・小麦粉・片栗粉 油揚げ・コンニャク	ねぎ・生姜・人参・干し椎茸 玉ねぎ・エノキ・小ねぎ・レンコン エノキ・小ねぎ	牛乳 みたらし団子	
13	土	牛乳 クラッカー	お盆の保育	親子丼 海草サラダ	鶏肉・牛乳・卵	砂糖・コーンフレーク マヨネーズ	玉ねぎ・人参・小松菜・大根 トマト・きゅうり・ワカメ・バナナ	牛乳 コーンフレーク 果物	
15	月	牛乳 ウエハース	お盆の保育	焼きビーフン 切り干し大根の炒め煮	豚肉・牛乳・チーズ ちりめんじゃこ・卵	ビーフン・南関揚げ 白玉粉・ミックス粉 黒ごま	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン きくらげ・干し椎茸・切干大根	牛乳 もちもち チーズパン	
16	火	牛乳 せんべい	体操教室	ウインナーのキッシュ ゴーヤのマヨ和え 冬瓜のスープ	ウインナー・卵・チーズ 牛乳・生クリーム	マヨネーズ・胡麻ドレ いりごま・片栗粉・砂糖	人参・ピーマン・ゴーヤ・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・冬瓜・ニラ	麦茶 牛乳もち	
17	水	牛乳 果物	音楽リズム	うきうき肉じゃが ハンサンスー 焼魚	豚肉・ささ身・天平 牛乳・ししゃも・卵	じゃがいも・ミックス粉 小麦粉・砂糖・ごま油 春雨	玉ねぎ・人参・いんげん・きゅうり キャベツ・小豆	牛乳 手作り どらやき	
18	木	牛乳 クッキー	移動図書	炒り豆腐 トマトときゅうりのツナサラダ 果物	鶏肉・豆腐・牛乳 かまぼこ・ツナ缶	マシュマロ・フルグラ コーンフレーク・バター	キャベツ・もやし・玉ねぎ 人参・ねぎ・干し椎茸・レタス きゅうり・トマト・ワカメ・梨	牛乳 マシュマロ バー	
19	金	牛乳 ビスケット		簡単春巻き マロニーの酢の物 トマトと卵のスープ	ロースハム・チーズ 牛乳・卵・ベーコン	砂糖・春巻きの皮 餃子の皮・マロニー ミックス粉・バター	ピーマン・エリンギ・きゅうり 人参・キャベツ・玉ねぎ・りんご トマト・チンゲン菜・バナナ	牛乳 バナナ ケーキ	
20	土	牛乳 丸ボーロ		スパゲッティナポリタン ドレッシングサラダ	ウインナー・粉チーズ 牛乳	スパゲッティ麺 ミニメロン	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 ワカメ・トマト・きゅうり・レタス コーン缶	牛乳 ミニメロンパン	
22	月	牛乳 クラッカー		ボークカレー フレンチサラダ	豚肉・スキムミルク 牛乳・卵	じゃがいも・砂糖 オリーブオイル 薄力粉・ごま油	玉ねぎ・人参・なす・トマト きゅうり・トマト・りんご・レーズン	牛乳 手作り 丸ボーロ	
23	火	牛乳 果物	体操教室	魚の南蛮漬け 付け合わせ 中華スープ	魚・卵・牛乳・ベーコン 魚肉ソーセージ	じゃがいも・マヨネーズ 薄力粉	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・トマト・チンゲン菜 クリームコーン缶	牛乳 お好み焼き	
24	水	牛乳 せんべい	避難訓練 検便	大豆とひじきの炒め煮 もやしのごま和え 果物	豚肉・牛乳・大豆 天平	砂糖・いりごま 南関揚げ・コンニャク 米	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	麦茶 おにぎり	
25	木	牛乳 ビスケット	誕生会 消毒	梅じゃこご飯 蓮根のかば焼き風 付け合わせ すまし汁 果物	ちりめんじゃこ・鶏ミンチ すり身・卵・牛乳	小麦粉・片栗粉 米・生麩	蓮根・玉ねぎ・レタス・トマト 人参・エノキ・三つ葉・梨 大根漬け	牛乳 手作り お誕生日ケーキ	
26	金	牛乳 黒棒		栄養さんびら きゅうりの即席漬け 変わりシュウマイ	牛乳・卵・豚肉 天平・豆腐・豚ひき肉	白玉粉・小麦粉 パン粉・ごま油	人参・ごぼう・レンコン・切干大根 いんげん・玉ねぎ・キャベツ・ネギ きゅうり・生姜	牛乳 冷やし ぜんざい	
27	土	牛乳 クッキー		冷やし中華 果物	ささ身・卵・牛乳	中華めん・砂糖・ごま油 ミックス粉・小麦粉	きゅうり・トマト・人参・もやし 干し椎茸・イチゴジャム	牛乳 ホットケーキ	
29	月	牛乳 クラッカー		夏野菜の味噌炒め ココロサラダ 納豆	豚肉・チーズ・牛乳 納豆・おから	マヨネーズ・じゃがいも 黒ごま	キャベツ・きゅうり・りんご ピーマン・玉ねぎ・人参・なす レーズン	牛乳 おからドーナツ	
30	火	牛乳 ビスケット		和風ミートローフ 人参グラッセ いんげんソテー ポテトフライ コンソメスープ	牛ひき肉・豚ひき肉 豆腐・牛乳	マヨネーズ・パン粉	玉ねぎ・人参・なす・コーン缶 ねぎ・大根・キャベツ・エノキ もやし・ごぼう	牛乳 かき氷	
31	水	牛乳 せんべい	プール納め 英語教室	魚の西京焼き きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁	魚・卵・牛乳・豆腐 味噌・ささ身・明太子 マーガリン	食パン・マヨネーズ そうめん・春雨・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ 小ねぎ	牛乳 明太シュガー トースト	