

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	土	牛乳 ウエハース		煮込みうどん もやしと竹輪のナムル	鶏肉・牛乳 竹輪・ヨーグルト	冷凍うどん・油あげ クラッカー	白菜・玉ねぎ・人参・しめじ 干し椎茸・もやし・きゅうり・ねぎ	ヨーグルト クラッカー
3	月	牛乳 せんべい		栄養オムレツ キャベツとロースハムのごまサラダ 豆腐のみそ汁	ベーコン・牛乳・卵 豆腐・味噌・いりこ クッキングチーズ	マヨネーズ・ミックス粉 黒砂糖・きな粉・黒ごま	玉ねぎ・人参・ほうれん草 エリンギ・キャベツ・エノキ・小ねぎ	牛乳 おからドーナツ 
4	火	牛乳 果物	体操教室	魚の西京焼き グリーンサラダ のっぺい汁	魚・卵・牛乳・鶏肉 絹厚揚げ・明太子 マーガリン	食パン・砂糖 いりごま・里芋・片栗粉 マヨネーズ・コンニャク	キャベツ・きゅうり・トマト・コーン缶 人参・大根・ゴボウ・干し椎茸	牛乳 明太・シュガー トースト
5	水	牛乳 クッキー		焼きビーフン ポテトサラダ	豚肉・牛乳・チーズ ヨーグルト・生クリーム	ビーフン・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン きくらげ・干し椎茸・きゅうり レタス・レーズン	牛乳 ヨーグルト ババロア
6	木	牛乳 乾パン	リハーサル 行事打ち合せ	麻婆豆腐 ハンパンスー 果物	豚挽肉・牛挽肉 赤味噌・ささ身・豆腐 卵・牛乳	ごま油・春雨・砂糖	玉ねぎ・人参・なす・ニラ キャベツ・きゅうり・干し椎茸 金時豆・バナナ	牛乳 煮豆
7	金	牛乳 ビスケット		すり身の栄養揚げ きゅうりの胡麻酢和え 野菜スープ	すり身・卵・牛乳 ベーコン・豆腐 カニかま	白玉粉・小麦粉 片栗粉・黒砂糖 じゃがいも・いりごま	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン缶	牛乳 みたらし だんご 
8	土			 運動会 				おみやげ (菓子)
11	火	牛乳 クラッカー		タイピーエン ひじき炒め	豚肉・卵・牛乳 卵	春雨・南関揚げ 小麦粉・バター・ごま油 ソフュー・糖・コンニャク	白菜・玉ねぎ・人参・きくらげ ゆで干し大根・ひじき	牛乳 手作り クッキー 
12	水	牛乳 せんべい		五目煮 トマトのツナサラダ 果物	鶏肉・卵・大豆 ツナ缶	砂糖・マヨネーズ コンニャク	人参・蓮根・ごぼう・干し椎茸 いんげん・キャベツ・きゅうり トマト・りんご	牛乳 人参ゼリー 
13	木	牛乳 クッキー		炒り豆腐 レンコンの土佐煮	鶏肉・牛乳・豆腐 いりこ・かまぼこ	さつまいも・砂糖 いりごま・コンニャク	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 小ねぎ・干し椎茸・蓮根	牛乳 ミックス かりんとう
14	金	牛乳 丸ポーロ	英語教室	魚の南蛮漬け 付け合わせ 中華スープ	すり身・卵・牛乳 ベーコン	小麦粉・ミックス粉 マヨネーズ・黒砂糖 ごま油	人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト きゅうり・チンゲン菜・バナナ クリームコーン缶	牛乳 ふなやき
15	土	牛乳 ビスケット		団子汁 きゅうりの即席漬け	鶏肉・牛乳・天平	薄力粉・里芋 ミックス粉・ごま油	人参・玉ねぎ・きゅうり・大根 干し椎茸・バナナ	牛乳 ココア蒸しパン
17	月	牛乳 ウエハース		豚汁 マカロニサラダ 納豆	豚肉・牛乳・絹厚揚げ 納豆・味噌・卵 ロースハム・チーズ	マカロニ・里芋 マヨネーズ・じゃがいも 片栗粉・コンニャク	ごぼう・人参・大根・白菜 ねぎ・きゅうり・キャベツ・レーズン	牛乳 じゃがいもち
18	火	牛乳 せんべい	体操教室	鶏肉のホイル焼き 南瓜の甘煮 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・牛乳 豆腐・味噌・いりこ	油揚げ・マヨネーズ バター・マシュマロ ソルフ・コーンソレー ク	玉ねぎ・人参・エリンギ・エノキ 南瓜・大根・小ねぎ・ピーマン	牛乳 マシュマロ バー
19	水	牛乳 クッキー		ポークハヤシライス フレンチサラダ 果物	豚肉・牛乳	じゃがいも・薄力粉 バター・米 オリーブオイル	玉ねぎ・人参・しめじ・なす キャベツ・きゅうり・りんご レーズン	麦茶 おにぎり 
20	木	牛乳 果物	消毒 移動図書	豚肉の生姜焼き 野菜炒め ワカメのみそ汁	豚肩ロース肉 牛乳・いりこ・味噌 絹厚揚げ	春雨・片栗粉 パン	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ ピーマン・小松菜・生姜・エノキ ワカメ・小ねぎ	牛乳 パンいろいろ
21	金	牛乳 ビスケット	英語教室	魚のタルタルソースかけ 付け合わせ ごぼうスープ	魚・牛乳・ヨーグルト 卵	薄力粉・パン粉 マヨネーズ・ミックス粉 バター	玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト きゅうり・キャベツ・もやし ごぼう・人参・玉ねぎ・ニラ	牛乳 バナナケーキ 
22	土	牛乳 チーズ		親子丼 トマトの酢の物	鶏肉・卵・牛乳 しらす干し	カステラ・砂糖	玉ねぎ・人参・小松菜・トマト ワカメ・小ねぎ・エノキ	牛乳 カステラ
24	月	牛乳 黒棒		松風焼き ブロッコリーとじゃこのサラダ 玉ねぎのスープ	鶏挽肉・味噌 牛乳・ちりめんじゃこ プロセスチーズ	パン粉・いりごま マヨネーズ・白玉粉 ミックス粉	ねぎ・玉ねぎ・生姜・ブロッコリー 太秋柿・人参・ワカメ・エノキ キャベツ・大根	牛乳 もちもち チーズパン
25	火	牛乳 クラッカー	体操教室	栄養きんぴら 野菜のピーナッツ和え	牛乳・豚肉 天平・ヨーグルト	コンニャク	人参・ごぼう・切干大根 いんげん・キャベツ・もやし 小松菜	麦茶 もみじ ヨーグルト
26	水	牛乳 クッキー	誕生会 検便	炊き込みご飯 スコッチエッグ 付け合わせ すまし汁 果物	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵・すり身	米・小麦粉・パン粉 生麩・油あげ マヨネーズ	しめじ・えのき・人参・玉ねぎ レタス・トマト・きゅうり・みつ葉 みかん	牛乳 シフォン ケーキ 
27	木	牛乳 せんべい	避難訓練	うきうき肉じゃが ミモザサラダ	豚肉・牛乳・天平 卵・ちりめんじゃこ	じゃがいも・砂糖 糸こんにゃく・黒ごま サンド用食パン	人参・玉ねぎ・いんげん キャベツ・きゅうり・トマト・ワカメ パイン缶	牛乳 パインの ボンファム
28	金	牛乳 ビスケット	英語教室	魚のムニエル 野菜のごま和え 南瓜のみそ汁	魚・牛乳・卵 いりこ・味噌	バター・さつまいも いりごま・砂糖	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 きゅうり・エノキ・小ねぎ・南瓜 小松菜	牛乳 ふかし芋 
29	土	牛乳 丸ポーロ		焼き肉風野菜炒め ドレッシングサラダ	豚肉・牛乳	砂糖・マヨネーズ	キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし エノキ・ピーマン・トマト・きゅうり	牛乳 果物・せんべい
31	月	牛乳 ウエハース	主任会議	パンピングシチュー 海草サラダ レバー甘煮	鶏肉・鶏レバー・牛乳 卵・スキムミルク	ミックス粉・薄力粉 じゃがいも・バター	玉ねぎ・人参・南瓜・しめじ ブロッコリー・ワカメ・トマト きゅうり・イチゴジャム	牛乳 ハロウィン ホットケーキ 