



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	火	牛乳 クッキー	就学時健診 不知火小	八宝菜 ひじき炒め煮 果物	豚肉・牛乳・卵・すり身 ひじき・きな粉 魚肉ソーセージ	コンニャク・片栗粉 南関あげ ミックス粉・薄力粉	玉ねぎ・人参・白菜・ねぎ きくらげ・干し椎茸・みかん	牛乳 ソーセージ ドック	
2	水	牛乳 果物		魚の西京焼き きゅうりのごま酢和え のっぺい汁	魚・牛乳・鶏肉 カニ棒・卵・米味噌 マーガリン	絹厚揚げ・コンニャク いりごま・里芋・マヨネーズ サンド用食パン	きゅうり・キャベツ・人参・大根 ゴボウ・干し椎茸	牛乳 卵サンド	
4	金	牛乳 ウエハース	青組 お楽しみ保育	秋のカレーシチュー フレンチサラダ 果物 ヒレカツ(青組)	豚肉・牛乳・卵 ヒレカツ	じゃがいも・小麦粉 パン粉・オリーブオイル	南瓜・玉ねぎ・人参・なす きゅうり・キャベツ・レーズン コーン缶・りんご・バナナ 桃缶・みかん缶	牛乳 フルーツ ゼリー	
5	土	牛乳 チーズ		肉うどん きゅうりの即席漬け	牛肉・牛乳 チーズ	いなり揚げ・冷凍うどん	玉ねぎ・人参・白菜・小ねぎ きゅうり・しめじ	ヨーグルト クラッカー	
7	月	牛乳 黒棒		おでん風煮 しらすの酢の物 一口ゼリー	鶏手羽元・牛乳 卵・しらす・天平	里芋・砂糖・米 コンニャク	大根・人参・きゅうり・トマト わかめ	麦茶 おにぎり	
8	火	牛乳 クラッカー	体操教室	炒り豆腐 グリーンサラダ 果物	鶏こま切れ・牛乳 豆腐・かまぼこ・卵	砂糖・胡麻ドレッシング	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 小ねぎ・干し椎茸・きゅうり トマト・レタス・コーン缶・金時豆	牛乳 煮豆	
9	水	牛乳 せんべい		ウインナーのキッシュ スパゲティサラダ ワカメスープ	ウインナー・卵・チーズ 牛乳・生クリーム ツナ缶	マヨネーズ・小麦粉 スパゲティ麺	人参・ピーマン・きゅうり・大根 キャベツ・玉ねぎ・エノキ 生椎茸・ワカメ・りんご	牛乳 手作り りんごケーキ	
10	木	牛乳 果物		南瓜のチーズコロケ 付け合わせ 白菜の味噌汁	卵・チーズ・牛乳 いりこ・味噌・豆腐	マヨネーズ・油揚げ 小麦粉・パン粉 片栗粉	南瓜・トマト・きゅうり・キャベツ 人参・玉ねぎ・白菜・小ねぎ	牛乳 黒糖わらび餅	
11	金	牛乳 ビスケット	英語教室 就学時健診 当尾小	さんま焼き 豚汁 れんこんのきんぴら	さんま・牛乳・豚肉 味噌・豆腐	バター・さつまいも 里芋・油揚げ・いりごま コンニャク・砂糖	人参・ごぼう・大根・白菜 ねぎ・蓮根	牛乳 芋まんじゅう	
12	土	牛乳 クッキー		焼きそば ミモザサラダ	豚肉・牛乳・竹輪 ちりめんじゃこ 棒ウインナー	焼きそば麺	人参・玉ねぎ・キャベツ・大根 ピーマン・もやし・ワカメ・エノキ トマト・きゅうり・バナナ	牛乳 棒ウインナー 果物	
14	月	牛乳 せんべい		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	春雨・片栗粉 油揚げ・強力粉 黒砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・小ねぎ ピーマン・ニラ・小松菜・エノキ もずく・レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	
15	火	牛乳 クラッカー	体操教室 就学時健診 松橋小	手羽元とごぼうのさっぱり煮 ブロッコリーとじゃこのサラダ 手作りふりかけ	鶏手羽元・牛乳 卵・豚肉・いりこ ちりめんじゃこ	小麦粉・マヨネーズ 山芋	人参・大根・ごぼう・コンニャク ブロッコリー・りんご・キャベツ	牛乳 お好み焼き	七五三 
16	水	牛乳 ビスケット		大豆とひじきの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 果物	大豆・牛乳・天ぷら 豚肉・ロースハム チーズ	南関揚げ・砂糖 食パン	人参・切干大根・きゅうり もやし・りんご・ほうれん草 ひじき・コンニャク・キャベツ	牛乳 ピザトースト	
17	木	牛乳 丸ボーロ	移動図書 消毒	魚の南蛮漬け 付け合わせ 小松菜の味噌汁	魚・牛乳・いりこ・味噌 絹厚揚げ	じゃがいも・マヨネーズ バター・マッシュマロ フルグラ・コーンフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト えのき・コーン缶・小松菜 ブロッコリー	牛乳 マッシュマロバー	
18	金	牛乳 果物	英語教室	タイピーエン 切干大根の煮物 納豆	豚肉・スキムミルク 天平・南関あげ・納豆 ちりめんじゃこ・豆腐	春雨・白玉粉・小麦粉 黒砂糖・ごま油・片栗粉 南関あげ	玉ねぎ・人参・きくらげ・白菜 干し椎茸・切干大根	牛乳 あべかわ	
19	土	牛乳 クラッカー		親子丼 ドレッシングサラダ	鶏肉・牛乳	サンド用食パン ごまドレッシング	玉ねぎ・人参・小松菜・レタス キャベツ・きゅうり・コーン缶 イチゴジャム	牛乳 ジャムサンド	
21	月	牛乳 ウエハース		焼きビーフン 牛肉とごぼうの炒め煮	豚肉・牛乳・豆腐 チーズ	ビーフン・ミックス粉	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・きくらげ・切干大根 ・バナナ	牛乳 人参チーズと 蒸しパン	
22	火	牛乳 ビスケット	体操教室	チーズ入りミートローフ 温野菜・フライドポテト 玉ねぎのスープ	豚ひき肉・牛ひき肉 チーズ・高野豆腐 卵・牛乳・ヨーグルト	じゃがいも・パン粉 砂糖	玉ねぎ・人参・ブロッコリー エノキ・ワカメ・小ねぎ・ピーマン りんご・みかん缶・バナナ	麦茶 フルーツ ヨーグルト	
24	木	牛乳 せんべい		魚のホイル焼き 南瓜の甘煮 中華スープ	魚・牛乳・ベーコン 卵	マヨネーズ さつまいも	人参・玉ねぎ・ピーマン・エノキ 南瓜・生椎茸・チンゲン菜 クリームコーン缶	牛乳 大学芋	
25	金	牛乳 クッキー	英語教室 誕生会	スパゲティミートソース ロールパン 盛り合わせサラダ 果物	豚ひき肉・牛ひき肉 牛乳・粉チーズ ヤクルト	スパゲティ麺 マヨネーズ・パン 小麦粉	玉ねぎ・人参・なす・トマト缶 ピーマン・キャベツ・きゅうり レタス	牛乳 手作りプリン アラモード	
26	土	牛乳 乾パン		ちゃんぽん 海草サラダ	豚肉・牛乳 かまぼこ	ちゃんぽん麺・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・ねぎ・ワカメ・トマト きゅうり・バナナ	牛乳 せんべい 果物	
28	月	牛乳 せんべい		クリームシチュー 厚揚げとしめじの含め煮 果物	鶏肉・豚肉・牛乳 絹厚揚げ・スキムミルク チーズ	じゃがいも・薄力粉 パン粉・バター・砂糖 白玉粉	玉ねぎ・人参・しめじ・いんげん ブロッコリー・コーン缶 バナナ	牛乳 もちもち チーズパン	
29	火	牛乳 クラッカー		鶏肉のから揚げ マロニーの酢の物 豆腐のみそ汁	鶏肉・卵・牛乳 いりこ・味噌・大豆	マロニー・小麦粉 片栗粉・油揚げ・里芋	きゅうり・人参・キャベツ・りんご レーズン・大根・小ねぎ	牛乳 大豆の甘煮	
30	水	牛乳 ビスケット	発表会リハーサル①	麻婆豆腐 伴三糸	豚挽肉・牛挽肉 赤味噌・豆腐 卵・牛乳・ささ身	ごま油・春雨 サンド用食パン グラニュー糖	玉ねぎ・人参・なす・椎茸・ニラ キャベツ・きゅうり・りんご	牛乳 りんごの ポンファム	