

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	
4	水	牛乳 クッキー	保育始め	すき焼き風煮 たたきごぼう 田作り	牛肉・牛乳 いりこ・焼き豆腐 マーガリン	さつまいも・砂糖 糸こんにゃく・いりごま	白菜・玉ねぎ・人参・ごぼう エノキ・ねぎ・栗甘露煮	牛乳 栗さんどん	
5	木	牛乳 果物		筑前煮 伊達巻き 紅白なます 煮豆(黒豆)	鶏肉・牛乳 卵・すり身・豆腐	里芋・砂糖・いりごま 白玉粉・小麦粉 コンニャク	レンコン・人参・ごぼう・大根 いんげん・干し椎茸・黒豆	牛乳 きな粉団子	
6	金	牛乳 ビスケット	英語教室	松風焼き マカロニサラダ 大根の味噌汁	鶏ひき肉・味噌 ハム	パン粉・マヨネーズ 白玉粉・小麦粉・油 あげ 生手・マカロニ・いりご ま	玉ねぎ・人参・白菜・キャベツ きゅうり・玉ねぎ・レーズン・ねぎ 生姜・大根	麦茶 七草がゆ	
7	土	牛乳 クラッカー	七草	親子丼 きゅうりの即席漬け	鶏肉・牛乳・卵	砂糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり バナナ	牛乳 果物 せんべい	
10	火	牛乳 せんべい	体操教室	肉じゃが ミモザサラダ 果物	豚肉・天平・牛乳 ちりめんじゃこ・豆腐 魚肉ソーセージ	じゃがいも・砂糖 糸こんにゃく ミックス粉・薄力粉	玉ねぎ・人参・いんげん トマト・きゅうり・ワカメ バナナ	牛乳 ソーセージ ドック	
11	水	牛乳 丸ボーロ	鏡開き	魚の西京焼き ポテトサラダ 白菜の味噌汁	魚・牛乳・米みそ・豆腐 いりこ・味噌 チーズ・きな粉	白玉粉・小麦粉 油あげ・マヨネーズ じゃがいも・もち	きゅうり・人参・コーン缶・りんご レタス・白菜・エノキ・ワカメ・小ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ぜんざい	
12	木	牛乳 果物		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・スキムミルク カニカマ	強力粉・黒砂糖 いりごま	人参・玉ねぎ・ピーマン・白菜 キャベツ・きゅうり・コーン缶 レーズン・パセリ	牛乳 黒糖蒸しパン	
13	金	牛乳 ビスケット	英語教室	大豆とひじきの炒め煮 野菜のツナ和え 一口ゼリー	豚肉・牛乳・大豆 天平・ベーコン・チーズ ツナ缶	コンニャク・食パン 南関揚げ	人参・ひじき・切干大根・キャベツ きゅうり・ほうれん草・玉ねぎ コーン缶	牛乳 ピザトースト	
14	土	牛乳 クッキー		スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ	ベーコン・牛乳・粉チーズ プロセスチーズ	スパゲティ麺 ミックス粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・なす キャベツ・ホールトマト缶・レタス きゅうり・コーン缶・イチゴジャム	牛乳 ホットケーキ	
16	月	牛乳 クラッカー		麻婆豆腐 野菜のピーナッツ和え	豚挽肉・牛挽肉 赤味噌・豆腐・牛乳 マーガリン	ごま油・砂糖 小麦粉・片栗粉 ミックス粉・さつまいも	玉ねぎ・人参・ニラ・もやし・なす きゅうり・キャベツ・干し椎茸 小松菜・ほうれん草・ピーナッツ	牛乳 芋まんじゅう	
17	火	牛乳 せんべい	体操教室	ぶり大根 南瓜のみそ汁 納豆	ブリ・牛乳・卵 いりこ・味噌・納豆	薄力粉・マヨネーズ	生姜・人参・玉ねぎ・レンコン エノキ・大根・キャベツ・山芋	牛乳 お好み焼き	
18	水	牛乳 黒棒	避難訓練	冬野菜のクリーム煮 厚揚げとしめじの含め煮 果物	鶏肉・ベーコン・牛乳 絹厚揚げ・卵 バター・マーガリン	サンド用食パン マヨネーズ・薄力粉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜 カリフラワー・しめじ・きゅうり	牛乳 卵サンド	
19	木	牛乳 クッキー	消毒 移動図書	八宝菜 ひじき炒め煮 果物	豚肉・牛乳・卵・すり身 バター	コンニャク・片栗粉 マシュマロ・フルグラ コーンフレーク	玉ねぎ・人参・白菜・ねぎ きくらげ・干し椎茸・りんご 芽ひじき	牛乳 マシュマロ バー	
20	金	牛乳 ウエハース	英語教室	鶏肉のから揚げ マロニーの酢の物 ごぼうスープ	鶏肉・卵・牛乳	マロニー・片栗粉 薄力粉・米	きゅうり・人参・キャベツ・りんご レーズン・もやし・ゴボウ・ニラ 白菜・玉ねぎ・ニンニク	麦茶 おにぎり	
21	土	牛乳 チーズ		ちゃんぽん 海草サラダ	豚肉・牛乳・チーズ かまぼこ	中華生めん 薄力粉・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 バナナケーキ	
23	月	牛乳 ビスケット		タイピーエン 切干大根の炒め煮 果物	豚肉・卵 牛乳・ちりめんじゃこ プロセスチーズ	春雨・南関揚げ 砂糖・片栗粉・黒ごま 白玉粉・ミックス粉	白菜・玉ねぎ・人参・きくらげ ゆで干し大根・干し椎茸 バナナ	牛乳 もちもち チーズパン	
24	火	牛乳 果物	体操教室	ハンバーグ フライドポテト グラッセ 豆乳スープ	牛挽き肉・豚ひき肉 牛乳・卵・豆乳 いりこ・味噌・かまぼこ	じゃがいも・パン粉 冷凍うどん麺	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・南瓜・チンゲン菜 ワカメ・小ねぎ	麦茶 ミニうどん	
25	水	牛乳 クラッカー	誕生会 検便	五目おこわ レンコンコロッケ 付け合わせ かきたま汁 果物	鶏肉・鶏ひき肉・牛乳 生クリーム・卵	もち米・薄力粉・砂糖 パン粉・サンド用食パン	蓮根・玉ねぎ・レタス・トマト 人参・小ねぎ・ごぼう・干し椎茸 みかん・りんご・いちご	牛乳 フルーツ サンド	
26	木	牛乳 クッキー	防犯訓練	うきっこのっぺ汁 ブロッコリーのごまネーズ和え	鶏肉・牛乳・焼き豆腐 竹輪・天平	マヨネーズ・里芋 薄力粉・コンニャク 白玉粉・さつまいも	大根・人参・ごぼう・干し椎茸 小ねぎ・ブロッコリー・きゅうり レンコン	牛乳 ふかしいも	
27	金	牛乳 せんべい	英語教室	魚のホイル焼き 南瓜の甘煮 豆腐の味噌汁	魚・いりこ・味噌 牛乳・豆腐・卵 バター	薄力粉 マヨネーズ・油揚げ	人参・玉ねぎ・ピーマン 生椎茸・南瓜・大根・小ねぎ えのき・ワカメ・ブロッコリー	牛乳 手作り アップルパイ	
28	土	牛乳 丸ボーロ		焼きそば グリーンサラダ	豚肉・牛乳・竹輪	焼きそば麺・カステラ	人参・玉ねぎ・キャベツ ピーマン・もやし・きゅうり レタス・トマト・コーン缶	牛乳 カステラ	
30	月	牛乳 ビスケット		ポークカレー フレンチサラダ	豚肉・牛乳・卵 スキムミルク	じゃがいも・薄力粉 バター・オリーブオイル 砂糖	玉ねぎ・人参・なす・トマト キャベツ・きゅうり・りんご レーズン	牛乳 手作り 丸ボーロ	
31	火	牛乳 クラッカー	主任会議	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・片栗粉 スパゲティ麺・黒砂糖	人参・ピーマン・きゅうり・大根 キャベツ・玉ねぎ・エノキ・椎茸 ワカメ	麦茶 牛乳もち	