

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	水	牛乳 ビスケット		野菜の味噌炒め ココロサラダ	豚肉・牛乳・味噌 おから・卵・チーズ	ミックス粉・砂糖 黒ごま・マヨネーズ じゃがいも	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ なす・しめじ・生姜・きゅうり レーズン・りんご	牛乳 おから ドーナツ	
2	木	牛乳 果物		魚のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え コンソメスープ	魚・牛乳・粉チーズ	サンド用食パン・バター グラニュー糖・いりごま マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・人参・白菜 玉ねぎ・エノキ・もやし・小ねぎ ほうれん草・大根・りんご	牛乳 りんごの ポンファム	
3	金	牛乳 クッキー	英語教室 節分	手巻き寿司 白菜の味噌汁 節分豆(以上児)	牛乳・豆腐・ささ身 いりこ・味噌・落花生 魚肉ソーセージ	白玉粉・小麦粉 さつまいも・あんこ 油揚げ	きゅうり・サニーレタス・人参 玉ねぎ・エノキ・白菜・小ねぎ	牛乳 手作り いきなりだんご	
4	土	牛乳 ウエハース	立春	焼きビーフン トマトのサラダ	豚肉・牛乳・卵	ビーフン・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ きくらげ・ピーマン・きゅうり トマト・ワカメ・バナナ	牛乳 せんべい 果物	
6	月	牛乳 ビスケット	行事打ち合わせ	牛肉とごぼうの炒め煮 茶わん蒸し ししゃも	牛肉・鶏肉・卵 牛乳・かまぼこ ししゃも・ヨーグルト	砂糖	ゴボウ・人参・ほうれん草 干し椎茸・黄桃缶	牛乳 ヨーグルト ババロア	
7	火	牛乳 クラッカー	体操教室	炒り豆腐 しらすの酢の物 果物	鶏こま切れ・牛乳 豆腐・かまぼこ しらす干し	砂糖・サンド用食パン	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・ワカメ・りんごジャム	牛乳 ジャムサンド	
8	水	牛乳 クッキー		クリームシチュー きゅうりの即席漬け 変わりシュウマイ	鶏肉・豚ひき肉・牛乳 卵	パン粉・片栗粉 じゃがいも・小麦粉・米	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・ねぎ・生姜・きゅうり コーン缶	麦茶 おにぎり	
9	木	牛乳 せんべい	マラソン大会	大豆とひじきの炒め煮 野菜のツナ和え のむヨーグルト	大豆・牛乳・天平 豚肉・ツナ のむヨーグルト	南関あげ・いりごま コンニャク・小麦粉 バター	人参・切干大根・きゅうり もやし・ほうれん草・ひじき キャベツ・りんご	牛乳 手作り りんごケーキ	
10	金	牛乳 カステラ	英語教室	魚のタルタルソースかけ 付け合わせ 野菜スープ	魚・牛乳・ヨーグルト 卵・ベーコン マーガリン	小麦粉・マヨネーズ パン粉・油・ミックス粉 さつまいも	玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト 白菜・コーン・ブロッコリー コーン缶	牛乳 芋まんじゅう	
13	月	牛乳 丸ポーロ		鶏手羽元とごぼうのさっぱり煮 洋風白和え	鶏手羽元・牛乳 卵・いりこ・ピーナッツ	砂糖・さつまいも コンニャク・いりごま	人参・大根・ごぼう・ほうれん草 りんご・小松菜・生姜	牛乳 みくくす かりんとう	
14	火	牛乳 クッキー	体操教室	うきうき肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・天平・牛乳 カニかま	じゃがいも・いりごま 黒砂糖・糸こんにやく 白玉粉・小麦粉	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・キャベツ・小豆	牛乳 ぜんざい	
15	水	牛乳 果物		豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肩ロース肉・豚肉 豆腐・味噌・いりこ 卵・もずく	春雨・油揚げ・バター 小麦粉・片栗粉・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・にら ピーマン・小松菜・エノキ・生姜 小ねぎ	牛乳 手作り マドレーヌ	
16	木	牛乳 せんべい	消毒 避難訓練 移動図書	麻婆豆腐 伴三糸 果物	豚挽肉・牛挽肉 赤味噌・ささ身・豆腐 卵・牛乳	春雨・砂糖・じゃがいも 片栗粉・ごま油 ばんいろいろ	玉ねぎ・人参・ニラ・なす キャベツ・きゅうり・干し椎茸 にんにく・生姜・バナナ	牛乳 ばんいろいろ	
17	金	牛乳 ビスケット	英語教室	魚の南蛮漬け 付け合わせ(こぶきいも) 小松菜のみそ汁	魚・牛乳・絹厚揚げ いりこ・味噌	じゃがいも・小麦粉 砂糖・マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト ブロッコリー・小松菜・小ねぎ 金時豆	牛乳 煮豆	
18	土	牛乳 クラッカー		親子丼 ドレッシングサラダ	鶏肉・牛乳・卵 チーズ	砂糖・片栗粉 胡麻ドレッシング ミックス粉	玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり キャベツ・レタス・コーン	牛乳 人参とチーズ 蒸しパン	
20	月	牛乳 黒棒		筑前煮 小松菜のおかか和え 果物	鶏肉・牛乳・天平 チーズ	里芋・コンニャク 小麦粉・片栗粉 じゃがいも・マーガリン	蓮根・ごぼう・人参・大根・もやし 干し椎茸・いんげん・キャベツ 小松菜・きゅうり	牛乳 じゃがいも もち	
21	火	牛乳 クッキー	体操教室	魚の西京焼き マカロニサラダ かきたま汁	魚・牛乳・豆腐 米味噌・明太子 卵・ハム	サンド用食パン グラニュー糖・片栗粉 マカロニ・マヨネーズ	きゅうり・人参・キャベツ 玉ねぎ・エノキ・小ねぎ・レーズン	牛乳 明太シュガー トースト	
22	水	牛乳 丸ポーロ	誕生会 検便	チキンライス ミートグラタン コーンポタージュスープ ヤクルト	鶏肉・牛乳・卵 牛ひき肉 とろけるチーズ	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ・マシュマロ バター	玉ねぎ・人参・レタス・トマト ブロッコリー・クリームコーン缶 いちご・りんご	牛乳 カナッペ	
24	金	牛乳 ビスケット	英語教室	スパニッシュオムレツ ブロッコリーとじゃこのサラダ 大根のみそ汁	卵・牛乳・チーズ ウインナー・豆腐 いりこ・味噌	白玉粉・小麦粉 じゃがいも・黒砂糖 マヨネーズ	人参・ピーマン・ブロッコリー 大根・りんご・白菜・トマト ワカメ・小ねぎ	牛乳 あべかわ	
25	土	牛乳 チーズ		煮込みうどん もやしのナムル	鶏肉・牛乳 竹輪	冷凍うどん・油あげ カステラ	白菜・人参・しめじ・玉ねぎ ねぎ・干し椎茸・キャベツ・もやし きゅうり	牛乳 カステラ	
27	月	牛乳 せんべい	年間反省	八宝菜 れんこんのきんぴら	豚肉・牛乳・卵 すり身	マヨネーズ・コンニャク 小麦粉・片栗粉・ごま油 バター	玉ねぎ・人参・白菜・ねぎ きくらげ・れんこん・レーズン	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	
28	火	牛乳 クッキー	主任会議 年間反省	野菜のミートローフ 人参のグラッセ・ブロッコリー あっさりスープ	豚ひき肉・牛ひき肉 卵・牛乳・ヨーグルト	じゃがいも・砂糖	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン缶・いんげん・ワカメ 大根・白菜・小ねぎ・大根	麦茶 フルーツ ヨーグルト	