

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	木	牛乳 果物	ブラッシング指導	うきうき肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・天平・牛乳 カニ棒・プロセスチーズ	じゃがいも・糸こんにゃく 砂糖・いりごま・ミックス粉	玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・きゅうり	牛乳 人参と チーズの蒸しパン
2	金	牛乳 クッキー	英語教室	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・大豆	春雨・片栗粉 油揚げ・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・生姜 ピーマン・ニラ・小松菜・エノキ 小ねぎ・もずく	牛乳 大豆の甘煮
3	土	牛乳 黒棒		スパゲティミートソース トマトのサラダ	豚ひき肉・牛ひき肉 粉チーズ・牛乳	スパゲティ麺・砂糖 カステラ	玉ねぎ・人参・なす・トマト缶 ピーマン・トマト・きゅうり ワカメ	牛乳 カステラ
5	月	牛乳 ウエハース		麻婆豆腐 野菜のツナ和え とうもろこし	豆腐・牛乳・赤味噌 牛ひき肉・豚ひき肉 ツナ・ヨーグルト	ごま油・砂糖 片栗粉	人参・玉ねぎ・もやし・ニラ きゅうり・なす・干し椎茸 キャベツ・とうもろこし	麦茶 あじさい ヨーグルト
6	火	牛乳 クッキー	体操教室	松風焼き マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	鶏ひき肉・豆腐 牛乳・いりこ・味噌 プロセスチーズ	マカロニ・パン粉・白玉粉 マヨネーズ・小麦粉 いりごま・油揚げ	生姜・人参・ねぎ・きゅうり キャベツ・レーズン・玉ねぎ 白菜・ワカメ・小ねぎ	牛乳 みたらし 団子
7	水	牛乳 ビスケット		タイピーエン 切干大根の炒め煮 焼き魚	豚肉・牛乳・卵 ちりめんじゃこ ししゃも・おから	春雨・南関あげ・片栗粉 ごま油・ミックス粉 黒ごま・砂糖	人参・玉ねぎ・白菜又はキャベツ きくらげ・切干大根・干し椎茸	牛乳 おからドーナツ
8	木	牛乳 果物	保育参観	鶏肉のから揚げ マロニーの酢の物 わかめスープ	鶏肉・卵・牛乳	マロニー・片栗粉 小麦粉・砂糖・油 白玉粉・あんこ	きゅうり・人参・キャベツ レーズン・ワカメ・大根・エノキ レタス・ニンニク	牛乳 みょうが まんじゅう
9	金	牛乳 せんべい	英語教室 サンドイッチパーティ	サンドイッチ コンソメスープ 果物	卵・牛乳	米・サンド用食パン マヨネーズ・イチゴジャム	人参・玉ねぎ・レタス・エノキ キャベツ・きゅうり・メロン 大根漬け	麦茶 おにぎり
10	土	牛乳 チーズ		焼きそば きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳	焼きそば麺・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし・きゅうり トマト・ワカメ・バナナ	牛乳 フルーチェ 果物
12	月	牛乳 ビスケット		ビーフカレー フレンチサラダ 果物	牛肉・スキムミルク 牛乳	じゃがいも・マヨネーズ 強力粉・黒砂糖	玉ねぎ・なす・人参・トマト きゅうり・キャベツ・レーズン コーン缶・バナナ	牛乳 黒糖 蒸しパン
13	火	牛乳 ウエハース		焼きビーフン 牛肉とごぼうの炒め煮 とうもろこし	豚肉・牛肉・牛乳 マーガリン プロセスチーズ	ビーフン・片栗粉 じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・きくらげ・ごぼう とうもろこし	牛乳 じゃがいもち
14	水	牛乳 クラッカー	避難訓練	ウインナーのキッシュ スパゲティ・サラダ わかめのみそ汁	ウインナー・卵・チーズ 豆腐・牛乳・いりこ・味噌 生クリーム・ツナ缶	マヨネーズ・砂糖 スパゲティ麺・油揚げ 薄力粉	人参・ピーマン・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・ワカメ 小ねぎ	牛乳 手作り 丸ボーロ
15	木	牛乳 クッキー	歯科検診 消毒・移動図書	手羽元とごぼうのさっぱり煮 野菜のおかか和え	鶏手羽元・牛乳・卵 バター	小麦粉・黒砂糖 コンニャク・マシュマロ フルグラ・コーンフレーク	人参・大根・ごぼう・キャベツ だし昆布・もやし・きゅうり	牛乳 マシュマロ バー
16	金	牛乳 せんべい	英語教室	白身魚の青のりフライ きゅうりのごま和え 野菜スープ	魚・牛乳・卵 明太子	小麦粉・パン粉 食パン・いりごま マーガリン・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・人参・もやし 小松菜・白菜・玉ねぎ・エノキ コーン缶	牛乳 明太シュガー トースト
17	土	牛乳 カステラ		煮込みうどん 海草サラダ	鶏肉・牛乳	冷凍うどん麺・油あげ ミックス粉	白菜・玉ねぎ・人参・ワカメ 干し椎茸・ねぎ・きゅうり トマト	牛乳 ホットケーキ
19	月	牛乳 ビスケット		黒皮南瓜の旨煮 ハンサンスー 納豆	鶏肉・ささ身・牛乳 卵・納豆・天平	片栗粉・黒砂糖 春雨・こんにゃく ごま油	玉ねぎ・人参・いんげん 黒皮南瓜・きゅうり・キャベツ	牛乳 黒糖わらび餅
20	火	牛乳 黒棒	体操教室	ハンバーグ フライドポテト グラッセ 中華スープ	牛挽き肉・豚ひき肉 牛乳・卵・粉チーズ ベーコン	じゃがいも・砂糖 薄力粉・マーガリン	玉ねぎ・人参・きゅうり チンゲン菜・クリームコーン缶 青のり	牛乳 手作り クラッカー
21	水	牛乳 果物	交通指導(緑組)	栄養きんぴら キャベツのピーナッツ和え	牛乳・卵・牛肉	小麦粉・砂糖 コンニャク	人参・ごぼう・切干大根 いんげん・玉ねぎ・バナナ きゅうり・ワカメ・ピーナッツ	牛乳 バナナ ケーキ
22	木	牛乳 せんべい	避難訓練	炒り豆腐 ミモザサラダ 果物	鶏肉・豆腐・牛乳 かまぼこ・チーズ ちりめんじゃこ	砂糖	キャベツ・もやし・玉ねぎ 人参・ねぎ・干し椎茸 きゅうり・スイカ	麦茶 牛乳寒天
23	金	牛乳 クッキー	英語教室	魚の西京焼き ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	魚・牛乳・厚揚げ 米味噌・いりこ・味噌	ミックス粉・小麦粉 砂糖・じゃがいも マヨネーズ・餃子	きゅうり・人参・エノキ・玉ねぎ ワカメ・小ねぎ・レーズン レタス	牛乳 手作り どらやき
24	土	牛乳 ウエハース		冷やし中華 果物	ささ身・卵・牛乳	中華めん・砂糖・ごま油 クラッカー	きゅうり・トマト・人参・もやし 干し椎茸・バナナ	ヨーグルト クラッカー
26	月	牛乳 せんべい		クリームシチュー キャベツとトマトのツナサラダ	鶏肉・牛乳 ツナ缶	じゃがいも・バター 小麦粉・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・いんげん コーン缶・キャベツ・トマト きゅうり	牛乳 フルーツ ゼリー
27	火	牛乳 果物		豚肉と野菜のみそ炒め かみかみサラダ	豚肩ロース肉・牛乳 卵・チーズ・味噌 ベーコン	食パン・砂糖 いりごま	キャベツ・人参・玉ねぎ・生姜 ピーマン・きゅうり・なす コーン缶	牛乳 ピザトースト
28	水	牛乳 クラッカー	誕生会 検便	三食そばろご飯 付け合わせ チキンバー すまし汁 果物	鶏ひき肉・牛乳 チキンバー・卵 バター・生クリーム	米・小麦粉・砂糖	いんげん・レタス きゅうり・トマト・人参・玉ねぎ ワカメ・みつ葉・スイカ	牛乳 手作り ケーキ
29	木	牛乳 ビスケット	バス遠足(年長) 交通指導(青組)	五目煮 ドレッシングサラダ 果物	鶏肉・天平・大豆 牛乳・プロセスチーズ	白玉粉・小麦粉 黒ごま・コンニャク 胡麻ドレッシング	人参・ごぼう・大根・干し椎茸 だし昆布・いんげん・キャベツ きゅうり・レタス・コーン缶	牛乳 もちもち チーズぱん
30	金	牛乳 クッキー	英語教室 主任会議	魚のカレームニエル パプリカのソテーと人参グラッセ 豆腐の味噌汁	魚・牛乳・卵 いりこ・味噌・豆腐	バター・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・ワカメ・小ねぎ パプリカ(赤・黄)・ピーマン 金時豆	牛乳 煮豆

\*物資購入の等の都合により変更になる場合があります。