

日	曜	未満見おやつ	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	土	牛乳 クラッカー	保育始め	ちゃんぽん 海藻サラダ	豚肉・牛乳・かまぼこ	中華乾めん・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし ねぎ・きゅうり・トマト・ワカメ バナナ	牛乳 果物 せんべい	
6	月	牛乳 果物		すき焼き風煮 たたきごぼう 田作り	牛肉・牛乳 食べるいりこ・焼き豆腐	さつまいも・砂糖 糸コンニャク・いりごま マーガリン	白菜・玉ねぎ・人参・ごぼう エノキ・ねぎ・栗甘露煮	牛乳 栗きんとん	
7	火	牛乳 せんべい	七草 行事・主任会議	筑前煮 伊達巻き 紅白なます 煮豆(黒豆)	鶏肉・天平・牛乳 卵・すり身・花かつお	里芋・砂糖・いりごま 糸コンニャク・米	レンコン・人参・ごぼう・大根 いんげん・干し椎茸・黒豆 七草	麦茶 七草がゆ	
8	水	牛乳 ハーベスト	交通指導	松風焼き 野菜のピーナッツ和え 大根の味噌汁	鶏ひき肉・味噌・いりこ チーズ	パン粉・いりごま・油揚げ ミックス粉	玉ねぎ・人参・白菜・キャベツ きゅうり・もやし・ねぎ・大根 生姜・ほうれん草・小ねぎ	牛乳 人参チーズと 蒸しパン	
9	木	牛乳 魚肉ソーセージ		大豆とひじきの炒め煮 ミモザサラダ 果物	豚肉・牛乳・大豆 天平・きな粉 ちりめんじゃこ	糸コンニャク・片栗粉 南関揚げ・黒砂糖	人参・ひじき・切干大根・キャベツ きゅうり・ほうれん草・バナナ トマト・ワカメ	麦茶 牛乳もち	
10	金	牛乳 ビスケット		魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え きのこのみそ汁	魚・牛乳・粉チーズ いりこ・味噌 花かつお	油揚げ・マヨネーズ 砂糖・さつまいも	きゅうり・キャベツ・もやし・白菜 ほうれん草・人参・玉ねぎ・小ねぎ しめじ・エノキ・小豆	牛乳 いもぜんざい	
11	土	牛乳 白い風船		煮込みうどん きゅうりの即席漬け	鶏肉・牛乳	冷凍うどん・油あげ サンド用食パン	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸 ねぎ・きゅうり・イチゴジャム	牛乳 ホットケーキ	
14	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 豆乳味噌スープ	牛挽き肉・豚ひき肉 牛乳・卵・豆乳・いりこ 味噌・スキムミルク	じゃがいも・パン粉 薄力粉・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー チンゲン菜・白菜 キャベツ・山芋・青のり	牛乳 お好み焼き	
15	水	牛乳 クラッカー		ポークカレー フレンチサラダ	豚肉・牛乳・ベーコン スキムミルク	じゃがいも・砂糖 オリーブオイル 食パン	玉ねぎ・人参・なす・コーン缶 キャベツ・きゅうり・りんご レーズン・ピーマン・コーン缶	牛乳 ピザトースト	
16	木	牛乳 せんべい	移動図書	麻婆豆腐 ブロッコリーのごまネーズ和え 果物	豚挽肉・牛挽肉 赤味噌・豆腐・牛乳 チーズ	ごま油・砂糖・片栗粉 ミックス粉・いりごま マヨネーズ・胡麻ドレッシング	玉ねぎ・人参・ニラ・もやし・なす きゅうり・干し椎茸・ブロッコリー ニンニク・生姜・バナナ	牛乳 手作り スコーン	
17	金	牛乳 ビスケット	英語教室	すり身の栄養揚げ マロニーの酢の物 野菜スープ	すり身・卵・牛乳 かまぼこ・花かつお	マロニー・油 冷凍うどん	人参・玉ねぎ・ピーマン・白菜 キャベツ・きゅうり・エノキ ワカメ・レーズン・小ねぎ	麦茶 ミニうどん	
18	土	牛乳 チーズ		焼きそば トマトのツナサラダ	豚肉・牛乳・竹輪 ツナ缶	焼きそば麺 マヨネーズ・カステラ	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト キャベツ・もやし・きゅうり レタス	牛乳 カステラ	
20	月	牛乳 ハーベスト		タイピーエン 切干大根の炒め煮 果物	豚肉・卵・竹輪 牛乳・ちりめんじゃこ 花かつお	春雨・南関揚げ 砂糖・片栗粉・ごま油 強力粉・黒砂糖	白菜・玉ねぎ・人参・きくらげ ゆで干し大根・干し椎茸 りんご・レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	
21	火	牛乳 果物	防犯訓練	冬野菜のクリーム煮 厚揚げとしめじの含め煮	鶏肉・ベーコン・牛乳 絹厚揚げ・花かつお	薄力粉・砂糖 小麦粉・バター	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜 カリフラワー・しめじ・コーン缶 かぶ・りんご	牛乳 手作り アップルパイ	
22	水	牛乳 クラッカー	誕生会	五目おこわ レンコンコロッケ 付け合わせ コンソメスープ 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・ごぼう・干し椎茸・いんげん バナナ・りんご・いちご	牛乳 フルーツ サンド	
23	木	牛乳 せんべい	避難訓練 消毒	八宝菜 ひじき炒め煮	豚肉・牛乳・卵・すり身	糸コンニャク・片栗粉 バター・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 チンゲン菜・芽ひじき	牛乳 マシュマロ バー	
24	金	牛乳 ビスケット	英語教室	ぶり大根 煮しめ 南瓜のみそ汁	ブリ・牛乳・卵 いりこ・味噌	砂糖・油揚げ・片栗粉 さつまいも	人参・玉ねぎ・レンコン・干し椎茸 南瓜・エノキ・大根・小ねぎ	牛乳 ふかしもち	
25	土	牛乳 魚肉ソーセージ		スパゲッティナポリタン ドレッシングサラダ	ウインナー・牛乳 粉チーズ・ヨーグルト	スパゲティ麺 ごまドレッシング クラッカー	玉ねぎ・人参・なす・しめじ トマト缶・きゅうり・キャベツ ピーマン・レタス・コーン缶	ヨーグルト クラッカー	
27	月	牛乳 果物		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・卵	春雨・片栗粉・油揚げ 砂糖・白玉粉・いりごま ミックス粉	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・生姜	牛乳 もちもち チーズパン	
28	火	牛乳 チーズ	体操教室	肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・天平・牛乳 カニかま・卵	じゃがいも・いりごま 砂糖・糸コンニャク 薄力粉	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・キャベツ	牛乳 手作り 丸ボーロ	
29	水	牛乳 クラッカー	検便	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・チーズ	油揚げ・砂糖 さつまいも・マーガリン マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン 生椎茸・南瓜・大根・小ねぎ ワカメ・ブロッコリー・カリフラワー	牛乳 芋まんじゅう	
30	木	牛乳 ビスケット		のっぺい汁 れんこんのきんぴら 納豆	鶏肉・牛乳・絹厚揚げ ちりめんじゃこ・納豆 チーズ	里芋・砂糖・糸コンニャク 米	ごぼう・人参・大根・干し椎茸 レンコン・小ねぎ・白菜・大根漬け	麦茶 おにぎり	
31	金	牛乳 ハーベスト	英語教室	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ごぼうスープ	鶏肉・卵・牛乳	マカロニ・片栗粉 小麦粉・マヨネーズ	きゅうり・人参・キャベツ レーズン・もやし・ゴボウ・ニラ 白菜・玉ねぎ・ニンニク・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。

1/14 (火) 20 (月) 21 (火) 24 (金) の午後のおやつが入れ替わっています。