

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	木					
2	金					
3	土					
5	月	黒米ごはん 牛肉コロッケ 昆布イリチー ほうれん草のごまサラダ イナムルチ みかん	焼きいも 保育乳	刻み昆布 白身魚 厚揚げ 豚 三枚肉 保育乳	米せんべい 強化米 精白米 さつま芋	大根 人参 ねぎ かんぴょう きゅうり 糸こんにゃく 干しいたけ ほうれん草 (冷)
6	火	ごはん 豚の角煮風 切干大根のイリチーひじきフレンチ和え みそ汁 ネーブル	オートミールスナック 保育乳	ツナ缶 豚肉 干しひじき 保 育乳	オートミール 三温糖 強化米 精白米 コーンフレーク	ネーブル 切干大根 人参 刻みレタス かんぴょう きゅうり 小松菜 糸こんに ゃく レーズン ほうれん草 ほうれん草
7	水	七草ごはん 厚揚げのうま煮 きゅうりのゆかり和え みそ汁 バナナ	サーターアングギー 保育乳	ツナ缶 厚揚げ 保育乳	じゃが芋 三温糖 粉黒糖 小 麦粉 ホットケーキミックス 強化米 精白米	大根 玉ねぎ 人参 にんに く ねぎ 赤ピーマン えの きたけ きゅうり 白米 バナナ
8	木	マージンごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ キャベツのサラダ 中華スープ もも缶	マーマレードスコーン 保育乳	ツナ缶 豚ひき肉 豆腐 保 育乳	ホールコーン じゃが芋 三温 糖 ホットケーキミックス 強 化米 精白米 春雨	玉ねぎ ニラ 人参 にんに く 長ねぎ キャベツ きゅうり 生しいたけ たけ のこ 水菜 チンゲン菜 プ ロッコリー りんご
9	金	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 白菜のツナ和え 豆腐のすまし汁 ネーブル	プリン アンパンマンせんべい	ツナ缶 豚もも肉 豆腐 干し ひじき 保育乳	バター 強化米 精白米 さ つま芋	玉ねぎ 人参 赤ピーマン さやいんげん きゅうり 白 米 バナナ
10	土	クリームシチュー きゅうりの中華風 みかん	はちや棒 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 保育乳	ホールコーン じゃが芋 精白 米 はちや棒	玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ グリンピース きゅう り たけのこ 水菜 マッ シュルーム缶 りんご わか め
12	月					
13	火	ごはん ちくわの磯辺揚げ パクチョイ炒め くずすりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	ブラウニー 保育乳	竹小町(卵不使用) スティッ クチーズ 豚肉 ゆし豆腐 保 育乳	アンパンマンせんべい バター 三温糖 小麦粉 強化米 精白 米	ネーブル 玉ねぎ 人参 ね ぎ きゅうり しめじ わ かめ
14	水	ロールパン ハンバーグ スパゲティサラダ 粉ふき芋 白菜ｽｰﾌﾟ バナナ	青菜おにぎり 麦茶	牛ひき肉 ハム(卵不使用) 豚ひき肉 ベーコン(卵不使 用) 青のり 保育乳	バター じゃが芋 三温糖 小 麦粉 パン粉 卵不使用 スパ ゲッティ ロールパン C コーン缶	ネーブル 玉ねぎ 人参 赤 ピーマン 刻みパセリ キャ ベツ きゅうり 白米 バナ ナ
15	木	ごはん 魚の照り焼き 小松菜の煮びたし ブロッコリー和え みそ汁 みかん	お魅ラスク 保育乳	きな粉 絹ごし豆腐 保育乳	三温糖 ホットケーキミックス 強化米 精白米	大根 人参 小松菜 ブロッ コリー (冷) りんご わ かめ
16	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め かりかりきゅうり もずくのすまし汁 ネーブル	レモンクッキー ココア豆乳	もずく 塩抜き 牛乳 豚も も肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 調整豆乳	バター 三温糖 食パン(卵不 使用) 強化米 精白米 春 雨	ネーブル 人参 にんにく ねぎ さやいんげん えのきた け キャベツ きゅうり しめじ たけのこ 水菜
17	土	豚焼肉どんぶり きゅうりのサラダ みそ汁 みかん	クリームパン 保育乳	豚肩ロース 保育乳	米せんべい 強化米 精白米	玉ねぎ トマト 人参 ねぎ ピーマン えのきたけ きゅうり わかめ
19	月	沖縄そば かぼちゃの天ぷら 野菜サラダ バナナ	みそおにぎり 麦茶	丸かまぼこ(卵不使用) 竹小 町(卵不使用) 刻み昆布 ツ ナ缶 豚肉	ホールコーン 米せんべい 沖 縄そば ゆで 三温糖 精白米	刻みのり きゅうり バナナ ブロッコリー 山菜菜
20	火	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのボン酢あえ すまし汁 りんご	アメリカンドッグ 保育乳	竹小町(卵不使用) 鮭 絹ご し豆腐 保育乳	ロールパン 強化米 精白米	ほんしめじ ニラ 人参 長ねぎ ごぼう 糸こんにゃ く ブロッコリー (冷) り んご わかめ
21	水	マージンごはん 厚揚げのきのこソース ひじきの五目煮 スティックきゅうり キャベツのみそ汁 ネーブル	ようかん 保育乳	竹小町(卵不使用) 厚揚げ 干しひじき 保育乳	ホールコーン 三温糖 強化米 精白米 さつま芋	ネーブル 人参 ねぎ さや いんげん えのきたけ キャ ベツ きゅうり 糸こんに ゃく りんご
22	木	ボークカレー ブロッコリーサラダ 白菜ｽｰﾌﾟ パイン 缶	黒糖アガラサー 保育乳	竹小町(卵不使用) 豚肩ロース 豆腐 保育乳	黒糖アガラサーミックス ホール コーン バター 米せんべい じゃが芋 小麦粉 強化米 精 白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 ピーマン 刻みパセリ グリ ンピース きゅうり しめ じ 白米 ブロッコリー (冷)
23	金	マージンごはん 豆腐ナゲット キャベツのツナ和え ゴマじゃが 春雨スープ みかん	グレープゼリー カルシウムせんべい	ツナ缶 豚肩ロース 豆腐 干しひじき	粉ゼラチン 米せんべい じゃ が芋 強化米 精白米 はる さめ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャ ベツ きゅうり たけのこ 水菜 白米
24	土	もずくどんぶり かりかりきゅうり えのきたけみそ汁 みかん	黒棒 保育乳	もずく 塩抜き 豚ひき肉 保育乳	ホールコーン 米せんべい 強 化米 精白米	玉ねぎ ねぎ ピーマン 赤 ピーマン えのきたけ き ゅうり わかめ
26	月	焼肉ピビンバ ゴマじゃが きゅうりとトマトのサラダ 豆腐ｽｰﾌﾟ ネーブル	バタークッキー 保育乳	絹ごし豆腐 保育乳	バター じゃが芋 ホットケ ーキミックス 精白米	ネーブル トマト 人参 長 ねぎ もやし きゅうり 小 松菜 わかめ
27	火	和風パゲッティ フライドポテト ポックリ-とツナのサラダ コーンｽｰﾌﾟ パイン缶	いなり寿司 麦茶	牛乳 ピザチーズ ツナ缶 鶏 もも肉 青のり 保育乳	ホールコーン バター じゃ が芋 小麦粉 スパゲッティ Cコーン缶	玉ねぎ 人参 刻みのり え のきたけ しめじ 白米 バナナ ブロッコリー (冷) マッシュルーム缶
28	水	ごはん 鶏のからあげ パパイア炒め きゅうりとちくわのサラダ すまし汁 ネーブル	リングドーナツ 保育乳	竹小町(卵不使用) 鶏もも肉 きな粉 保育乳		
29	木	お誕生日会の為お弁当持参での登園になります。(水筒は2〜5歳児のみです。)				
30	金	マージンごはん 鮭のタルタル焼き ほうれん草炒め 切干大根のゴマ酢和え みそ汁 りんご	蒸しパン 保育乳	鮭 ベーコン(卵不使用) 鶏 ささ身 保育乳	ホールコーン 三温糖 ホッ トケーキミックス 強化米 精 白米	切干しいたけ 玉ねぎ 人 参 ねぎ 刻みパセリ えの きたけ きゅうり りんご わかめ
31	土	中華丼 ブロッコリーのサラダ ゆし豆腐 みかん	パウムクーヘン 保育乳	豚肉 ゆし豆腐 保育乳	精白米	人参 ねぎ 長ねぎ 白米 バナナ ブロッコリー (冷)