

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える	
1	月	ご飯 鮭のムニエル ツナとアスパラのサラダ ブロッコリーとベーコンの炒め物 わかめスープ グレープフルーツ	【午後】 野菜チップス 【午後】 イチゴのスコーン	米 パター じゃが芋 油 マヨネーズ	鮭 ベーコン わかめ 豆腐 卵 ヨーグルト	ブロッコリー アスパラガス 玉葱 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 白葱 グレープフルーツ	
2	火	肉うどん 出し巻き卵 ひじきの胡麻和え パインナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 五平餅	うどん 米 油	卵 牛肉 ひじき 薄揚げ	玉葱 人参 白葱 いんげん パインナップル	
6	土	豚バラときのこの和風スパゲッティ トマトサラダ コンソメスープ みかん缶	【午前】 ポーロ 【午後】 マリー	パスタ 油	豚肉 わかめ ベーコン	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ 玉葱 大葉 トマト ほうれん草 人参 パセリ	
8	月	ご飯 白身魚と野菜のカレーマヨ焼き ツナサラダ 海老と春雨の炒め物 豆腐のすまし汁 オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 パナナ巻き	米 マヨネーズ じゃが芋 パター 油	メルルーサ 豚ミンチ 海老 わかめ 豆腐 卵	南瓜 ブロッコリー 人参 玉葱 小松菜 生姜 キャベツ 胡瓜 トマト 三つ葉 パナナ オレンジ	
9	火	醤油ラーメン 炒り豆腐 茄子の胡麻和え りんご	【午前】 おこし 【午後】 とろろ昆布のおにぎり	中華麺 米	焼き豚 なんと 豆腐 鶏肉 かまぼこ	もやし 人参 椎茸 グリンピース 茄子 胡瓜 ニラ りんご	
10	水	ご飯 豚肉と蓮根の味噌炒め 高野豆腐の含め煮 じゃが芋のおかか和え 麩のすまし汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 ヨーグルト蒸しパン	米 じゃが芋 バター	豚肉 ひじき 薄揚げ ヨーグルト	蓮根 玉葱 葱 人参 いんげん ブロッコリー 椎茸 大根 三つ葉 パナナ	
11	木	卵サンド チキンのトマト煮 ツナと大根のサラダ セロリと玉葱のスープ パインナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 鯛飯	パン 米 マヨネーズ	卵 鶏肉 豆腐 わかめ 鯛 ひじき	胡瓜 玉葱 グリンピース ミニトマト セロリ 大根 カイワレ大根 パセリ パインナップル	
12	金	ご飯 牛肉の甘辛煮 キャベツとカニカマの和え物 長芋のおかか和え もやしとニラの味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 豆腐ドーナツ	米 油	牛肉 卵 薄揚げ 豆腐 カニカマ	玉葱 グリンピース 生姜 小松菜 キャベツ 胡瓜 長芋 ほうれん草 もやし えのき ニラ グレープフルーツ	
13	土	トマトのジャージャン麺 ブロッコリーのゆかり和え じゃが芋の味噌汁 パイン缶	【午前】 あられ 【午後】 かつぱえびせん	うどん じゃが芋 ごま油	豚ミンチ 薄揚げ	生姜 にんにく 白葱 玉葱 グリンピース ブロッコリー 三つ葉	
15	月	ご飯 太刀魚の塩焼き 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草ののり和え きこの味噌汁 パナナ	【午前】 おこし 【午後】 パンプキンケーキ	米 パター 油 じゃが芋	太刀魚 鶏肉 海苔	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ ごぼう 南瓜 えのき 三つ葉 パナナ	
16	火	ツナと野菜のパスタ 豚肉のピカタ 胡麻ポテトサラダ オニオンスープ オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 豆ご飯	パスタ 米 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 卵 ハム ベーコン	玉葱 ビーマン にんにく 人参 パセリ いんげん グリンピース パセリ オレンジ	
17	水	親子丼 金時豆 春雨の酢の物 ほうれん草の味噌汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 パナナブレッド	米	鶏肉 卵 ひじき 薄揚げ	玉葱 グリンピース 人参 黄ピーマン キャベツ 胡瓜 ほうれん草 もやし パナナ りんご	
18	木	クリームパン タンドリーチキン グリーンサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 梅と胡瓜の巻き寿司	パン 米	鶏肉 ヨーグルト	生姜 にんにく 玉葱 人参 レタス サニーレタス 胡瓜 黄ピーマン セロリ パセリ グレープフルーツ	
19	金	<b>親子遠足</b>					
20	土	胡麻焼きそば 白菜のおかか和え 麩とわかめのすまし汁 桃缶	【午前】 あられ 【午後】 ハッピーターン	中華麺 油	豚肉 海老 わかめ	キャベツ 白葱 人参 白菜 ほうれん草 玉葱	
22	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 京前煮 白和え さつま芋の味噌汁 パインナップル	【午前】 おこし 【午後】 麩のラスク	米 さつま芋	鶏肉 豚肉 バター	生姜 蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 ほうれん草 玉葱 葱 パナナ パインナップル	
23	火	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 キャベツのおかか和え 大根の味噌汁 りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 フルーツポンチ	米 油	鮭 鶏ミンチ 薄揚げ	南瓜 キャベツ 大根 ほうれん草 人参 白葱 りんご パナナ	
24	水	野菜とひき肉のトマトパスタ ジャーマンポテト 人参ドレッシングサラダ 白菜のスープ 桃ゼリー	【午前】 かりんとう 【午後】 アップルパイ	パスタ パター じゃが芋 ごま油	牛ミンチ 豚ミンチ ハム わかめ ベーコン 卵	茄子 玉葱 人参 ビーマン にんにく パセリ 胡瓜 レタス サニーレタス 白菜 りんご	
25	木	クロワッサン ウィンナーのトマト煮 チキン入りサラダ 南瓜バター 春雨スープ グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 大学芋	パン パター さつま芋	ウィンナー 鶏肉	玉葱 ブロッコリー 人参 南瓜 パセリ レタス サニーレタス ミニトマト 胡瓜 黄ピーマン 筍 椎茸 ニラ グレープフルーツ	
26	金	ご飯 バーベキュー フルーツヨーグルト	【午前】 あられ 【午後】 チーズクッキー	米 パター	牛肉 ウィンナー ヨーグルト 卵 チーズ	玉葱 茄子 人参 ビーマン とうもろこし パナナ りんご	
27	土	焼うどん 胡瓜の中華和え きこのすまし汁 みかん缶	【午前】 おこし 【午後】 ハーベスト	うどん	豚肉	キャベツ 人参 ニラ もやし 胡瓜 えのき しめじ 三つ葉	
29	月	ご飯 カレイの煮付け ひき肉とじゃが芋の炒め物 菜種和え 茄子とトマトの味噌汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 パインナップルケーキ	米 パター じゃが芋	カレイ 鶏ミンチ 卵	生姜 人参 ビーマン 茄子 トマト 大葉 ブロッコリー キャベツ もやし パナナ	
30	火	ちゃんぽん ふくさ焼き 野菜の胡麻和え オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 高菜おむすび	中華麺 米 ごま油	豚肉 いか 海老 卵 鶏ミンチ しらす	玉葱 人参 筍 もやし 青梗菜 生姜 白葱 ごぼう キャベツ ほうれん草 オレンジ	
31	水	ご飯 牛肉のポテト巻き 大豆の甘辛煮 もずくの酢の物 大根とわかめのすまし汁 パインナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 もちもちチーズパン	米 油 じゃが芋	牛肉 大豆 竹輪 わかめ チーズ	玉葱 アスパラガス 人参 いんげん 胡瓜 トマト 大根 パインナップル	

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 24日はお誕生日会です。

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 じゃが芋 玉葱 人参	【午前】りんご 【午後】お粥
2	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 人参 南瓜	【午前】バナナ 【午後】お粥
6	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 トマト ほうれん草	【午前】りんご 【午後】ミルク
8	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 南瓜 玉葱 小松菜	【午前】バナナ 【午後】お粥
9	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 じゃが芋 茄子	【午前】りんご 【午後】お粥
10	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 大根 ブロッコリー	【午前】バナナ 【午後】お粥
11	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 玉葱 大根 南瓜	【午前】りんご 【午後】お粥
12	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ	【午前】バナナ 【午後】お粥
13	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 ブロッコリー じゃが芋	【午前】りんご 【午後】ミルク
15	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ほうれん草 人参 キャベツ	【午前】バナナ 【午後】お粥
16	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 じゃが芋 玉葱	【午前】りんご 【午後】お粥
17	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ほうれん草 玉葱	【午前】バナナ 【午後】お粥
18	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 人参 玉葱 南瓜	【午前】りんご 【午後】お粥
19	金	親子遠足		
20	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 白菜 ほうれん草	【午前】バナナ 【午後】ミルク
22	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 さつまい 人参 ほうれん草	【午前】りんご 【午後】お粥
23	火	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ ほうれん草 人参 大根	【午前】バナナ 【午後】お粥
24	水	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 白菜 人参 じゃが芋	【午前】りんご 【午後】お粥
25	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 さつまい 玉葱 ブロッコリー	【午前】バナナ 【午後】お粥
26	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 さつまい	【午前】りんご 【午後】お粥
27	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 キャベツ じゃが芋	【午前】バナナ 【午後】ミルク
29	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ じゃが芋 人参 トマト	【午前】りんご 【午後】お粥
30	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 ほうれん草	【午前】バナナ 【午後】お粥
31	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 人参 じゃが芋	【午前】りんご 【午後】お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 24日はお誕生日会です。

立案者:谷岡 靖子