

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	木	シューパン 鯖のトマト煮 ジャがバター かにかまサラダ 人参とコーンのスープ りんご	【午前】 あられ 【午後】 カレーピラフ	パン ジャが芋 バター マヨネーズ	鯖 かにかま	玉葱 にんにく パセリ 人参 胡瓜 レタス コーン トマト りんご
2	金	ご飯 豚肉の胡麻醤油炒め いとこ煮 キャベツの浅漬け 五目味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 ポテトフライ	米 ジャが芋	豚肉 薄揚げ	玉葱 ニラ 人参 白葱 にんにく 生姜 南瓜 キャベツ 大根 ごぼう グレープフルーツ
3	土	野菜焼きそば 胡瓜の吉野酢和え 大根とわかめのすまし汁 パイン缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 源氏パイ	中華麺	黒きくらげ わかめ	キャベツ 人参 もやし 胡瓜 大根 玉葱 パイナップル
5	月	ご飯 豆腐ステーキ 人参とピーマンのそぼろ炒め 白菜と青菜のツナマヨ和え 茄子とえのきの味噌汁 パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 野菜チップス	米 マヨネーズ さつま芋	豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ	椎茸 ねぎ 生姜 玉葱 人参 ピーマン 白菜 小松菜 茄子 えのきたけ パナナ
6	火	イタリアンスパゲティ オープンオムレツ コートマトとブロッコリーのサラダ 白菜と春雨のスープ オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 シーチキンごはん	パスタ	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム ほうれん草 玉葱 トマト ブロッコリー 人参 コーン 白菜 筍 椎茸 にら オレンジ
7	水	ご飯 鯖の塩焼き 五目大豆煮 野菜のおかかマヨ和え わかめと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 チョコチップ蒸しパン	米 ジャが芋 マヨネーズ	鯖 大豆 わかめ	人参 ごぼう 蓮根 椎茸 キャベツ ブロッコリー 玉葱 グレープフルーツ
8	木	レーズンパン 鯖のムニエル 花野菜のソテー 蓮根サラダ 鶏肉のミルクスープ パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 高菜チャーハン	パン バター マヨネーズ	鯖 ベーコン	カリフラワー ブロッコリー 玉葱 人参 蓮根 胡 瓜 水菜 パセリ パイナップル
9	金	ご飯 鶏肉の韓国風ロースト ジャが芋のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え かきたま汁 りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 杏仁豆腐	米 ジャが芋	鶏肉 鶏ミンチ 卵	にんにく 玉葱 人参 グリンピース 生姜 小松 菜 もやし 人参 みつば りんご
10	土	肉味噌うどん トマトと胡瓜の酢の物 大根のすまし汁 桃缶	【午前】 かりんとう 【午後】 サッポロポテト	うどん	豚ミンチ わかめ しらす干し	玉葱 人参 にら 白葱 生姜 胡瓜 トマト 大根 みつば
12	月	ご飯 ジャこ入り卵焼き 豚肉と野菜の鉄火煮 ほうれん草のたらこマヨ和え 麩の味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 きなこクッキー	米 マヨネーズ ジャが芋	卵 豚肉 たらこ わかめ	玉葱 椎茸 葱 ごぼう 人参 ほうれん草 グレープフルーツ
13	火	五目ラーメン 肉豆腐 酢味噌和え オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 鯖のおにぎり	中華麺	豚肉 豆腐 牛肉 わかめ 油揚げ	椎茸 人参 もやし 白葱 玉葱 ピーマン キャベツ ほうれん草 オレンジ
14	水	ご飯 肉団子の甘酢あん 南瓜の炒め煮 三色なます なめこのすまし汁 パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 りんごケーキ	米 パン粉	豚ミンチ 卵 牛乳 ひじき	白葱 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 生姜 グリンピース 大根 人参 胡瓜 なめこ えのきたけ 玉葱 葱 パイナップル
15	木	黒糖パン 鯖のフライ 春雨サラダ ほうれん草のスープ パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 わかめとじゃこのおむすび	パン 油	鯖 卵 大豆 ハム	パセリ 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ほうれん草 パナナ
16	金	ご飯 鶏焼きつくね 野菜の煮物 小松菜の豆腐ソース和え 油揚げと玉葱の味噌汁 グレープフル ーツ	【午前】 かりんとう 【午後】 パイナップルホットケーキ	米 ジャが芋 マヨネーズ	鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ 油揚げ	玉葱 生姜 しめじ 人参 ごぼう 小松菜 ミニトマト 葱 グレープフルーツ
17	土	ブロッコリーとベーコンのパスタ レタスのサラダ 玉葱とジャが芋のスープ みかん缶	【午前】 ポーロ 【午後】 ビスコ	パスタ ジャが芋	ベーコン	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト 黄ピーマン パセ リ
19	月	ご飯 鯖の照り焼き 南瓜のひじき煮 長芋ののり和え 麩とえのきのすまし汁 オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 アップルポテト	米 長芋	鯖 ひじき のり	南瓜 グリンピース ほうれん草 人参 にら えのきたけ オレンジ
20	火	豚汁うどん いかと大根の煮物 こんにゃくとコーンのおかか和え グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 そぼろご飯	うどん ジャが芋	豚肉 いか	玉葱 人参 ごぼう 白葱 大根 コーン パプリカ キャベツ グレープフルーツ
21	水	アスパラと人参の混ぜご飯 鶏肉のから揚げ 胡麻酢和え ごぼうとさつま芋の味噌汁 プリン	【午前】 野菜チップス 【午後】 チョコレートブラウニー	米 さつま芋	油揚げ 鶏肉 わかめ	人参 アスパラガス にんにく 生姜 胡瓜 ミニトマト ごぼう 玉葱 白葱
22	木	ハムサンド 鶏肉のホイル焼き マカロニサラダ 筍とキャベツのスープ パイナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 焼きおにぎり	パン マカロニ マヨネーズ	ハム 鶏肉	サラダ菜 椎茸 えのきたけ 人参 玉葱 胡瓜 筍 キャベツ パイナップル
23	金	ご飯 牛肉のきんぴら風 ツナじゃが 胡瓜の酢の物 大根と豆苗のすまし汁 りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 フルーツ白玉	米 ジャが芋	牛肉 わかめ しらす干し ひじき	ごぼう 人参 生姜 さやえんどう 胡瓜 トマト 大根 豆苗 りんご
24	土	焼きビーフン 中華サラダ ニラともやしのスープ パイン缶	【午前】 あられ 【午後】 ぼたぼた焼	ビーフン	豚肉 海老 わかめ	もやし 人参 玉葱 ピーマン レタス サニーレタ ス 胡瓜 にら もやし パイナップル
26	月	ご飯 鯖の生姜煮 キャベツの梅胡麻炒め ほうれん草と卵の和え物 人参とたまねぎのすまし汁 パナナ	【午前】 おこし 【午後】 チーズブレッド	米	鯖 豚肉 卵	生姜 キャベツ ピーマン 玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 パナナ
27	火	和風ナポリタン スパニッシュオムレツ 海藻サラダ もやしのスープ オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 炊き込みご飯	パスタ バター ジャが芋	牛ミンチ 豚ミンチ 卵 牛乳 わかめ ひじき	玉葱 ピーマン 人参 にんにく コーン レタス 胡瓜 人参 もやし
28	水	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 根菜のキンピラ オクラのおかか和え きこの田舎汁 グレープフルーツ	【午前】 かりんとう 【午後】 きなこドーナツ	米 油	鶏肉 しらす干し ひじき 油揚げ	生姜 玉葱 人参 椎茸 筍 ピーマン 蓮根 ごぼう オクラ トマト 大根 舞茸 えのきたけ しめじ グレープフルーツ
29	木	ポテトサラダ ポークビーンズ ほうれん草とコーンのソテー レタスとハムのスープ パイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 海苔おにぎり	パン ジャが芋 マヨネーズ バ ター	豚肉 大豆 ハム	胡瓜 人参 玉葱 人参 グリンピース にんにく ほうれん草 コーン えのきたけ 玉葱 レタス パナナ
30	金	ご飯 ごぼうと牛肉の煮物 粉ふき芋 ほうれん草の白和え もやしと人参のすまし汁 りんご	【午前】 あられ 【午後】 みかんゼリー	米 ジャが芋	牛肉 豆腐	ごぼう 玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 椎茸 もやし りんご

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 21日はお誕生日会です。

立案者:簡泉 黎菜

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	木	パン粥 魚お野菜の煮物	パン 鯛 玉葱 じゃが芋 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
2	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 南瓜 大根	【午前】 りんご 【午後】 お粥
3	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 人参 玉葱	【午前】 バナナ 【午後】 ミルク
5	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 玉葱 人参 白菜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
6	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 しいたけ 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
7	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 しいたけ ブロッコリー 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
8	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 人参 玉葱 蓮根	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
9	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 じゃが芋 小松菜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
10	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 玉葱 じゃが芋	【午前】 バナナ 【午後】 ミルク
12	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 ごぼう じゃが芋	【午前】 りんご 【午後】 お粥
13	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 キャベツ 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
14	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 南瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
15	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 玉葱 人参 ほうれん草	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
16	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 じゃが芋 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
17	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 玉葱 ブロッコリー じゃが芋	【午前】 バナナ 【午後】 ミルク
19	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 ほうれん草 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
20	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ じゃが芋 玉葱 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
21	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 さつま芋 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
22	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 人参 玉葱 キャベツ	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
23	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ごぼう 人参 じゃが芋	【午前】 りんご 【午後】 お粥
24	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 玉葱 もやし	【午前】 バナナ 【午後】 ミルク
26	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 玉葱 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
27	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 じゃが芋	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
28	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 椎茸 蓮根	【午前】 りんご 【午後】 お粥
29	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 じゃが芋 人参 玉葱	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
30	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草	【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。 21日はお誕生日会です。

立案者:筒泉 黎菜