

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 鯖の味噌煮 筑前煮 白菜の甘酢漬け えのきとわかめのすまし汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 カレーパン	米 油	鯖 鶏肉 わかめ 牛ミンチ 豚ミンチ	蓮根 人参 ごぼう 筍 白菜 えのき 葱 玉葱 ピーマン パナナ
2	火	茄子とベーコンのベンネ 鶏肉のソテー 豆腐のサラダ 人参とコーンのスープ りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 鯛めし	パスタ 米 バター 油	鶏肉 鯛 ベーコン 豆腐 ひじき わかめ	茄子 玉葱 胡瓜 トマト 人参 パセリ りんご
3	水	ちらし寿司 エビフライ 野菜の胡麻和え 筍と菜の花のすまし汁 りんごゼリー	【午前】 ポーロ 【午後】 いちご大福	米 油 卵 マヨネーズ	卵 海老	人参 蓮根 いんげん ごぼう キャベツ ほうれん草 菜の花 筍 いちご
4	木	あさりご飯 豆腐の松風焼 干し大根の酢の物 船場汁 パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 野菜チップス	米 卵 さつま芋	あさり 豆腐 豚ミンチ 鯖 卵 わかめ	人参 胡瓜 三つ葉 大根 しめじ 葱 ごぼう 蓮根 パイナップル
5	金	オムライス 鶏肉のから揚げ 和風サラダ ポトフ いちご	【午前】 あられ 【午後】 たこ焼き	米 油 卵	鶏肉 卵 油揚げ ベーコン たこ	玉葱 人参 胡瓜 もやし キャベツ 大根 パセリ 玉葱 白葱 いちご
6	土	醤油焼うどん こんにゃくのおかか和え 玉葱の味噌汁 パイン缶	【午前】 かりんとう 【午後】 ミレービスケット	麺 油	豚肉	キャベツ 人参 なら もやし 小松菜 えのき 玉葱 葱
8	月	ご飯 ぶりの照り焼き 大根の塩こうじ炒め 胡麻酢和え なめこ豆腐の味噌汁 オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 フルーツヨーグルト	米 油	鱈 ベーコン 豆腐 わかめ	大根 胡瓜 ミニトマト なめこ 葱 オレンジ
9	火	醤油ラーメン 油淋鶏 青梗菜のナムル りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 納豆巻き	麺 米 油	豚肉 鶏肉	もやし 白葱 青梗菜 人参 りんご
10	水	ご飯 ぎせい豆腐 いかと大根の煮物 ひじきの胡麻和え 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 チョコバナナ・フルーツあめ	米 卵 油	豆腐 豚ミンチ いか ひじき 油揚げ わかめ	玉葱 椎茸 白葱 大根 人参 豆腐 絹さや グレープフルーツ パナナ いちご
11	木	ホットドック チーズ入りオムレツ 人参ドレッシングサラダ 冬野菜のクリームシチュー パイナップル	【午前】 あられ 【午後】 きつねとたまきのなかよしおにぎり	パン 米 卵 油	ウインナー チーズ わかめ	キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 胡瓜 レタス サニーレタス 白菜 かぶ カリフラワー パイナップル
12	金	バターライス ハンバーグ 豆腐と海藻のサラダ かぶのスープ オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 ふかし芋	米 油 さつま芋 バター	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 わかめ ひじき きくらげ	玉葱 ミニトマト 胡瓜 かぶ 人参 オレンジ
13	土	卒園式				
15	月	ご飯 小田蒸し 豚じゃが ささみと野菜の和え物 わかめと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 じゃが芋	米 麺 油 卵 じゃが芋	豚肉 ささみ わかめ 油揚げ	玉葱 人参 小松菜 もやし キャベツ 三つ葉 グレープフルーツ
16	火	焼きビーフン カレイのピカタ トマトとわかめのサラダ ほうれん草のスープ バナナ	【午前】 おこし 【午後】 塩おにぎり	ビーフン 米 卵 油	豚肉 海老 かれい わかめ ひじき しらす	人参 玉葱 もやし ピーマン トマト ほうれん草 バナナ
17	水	ハンバーガー ポテトフライ コーンフレーク入りサラダ オニオンスープ りんご	【午前】 あられ 【午後】 おたのしみクッキー	パン じゃが芋 マヨネーズ バター	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン	玉葱 レタス 胡瓜 サニーレタス 人参 りんご
18	木	ご飯 牛肉のウエスタン ほうれん草のコーン炒め 五色なます 豆腐のすまし汁 オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 フルーツサンド	米 パン 油 じゃが芋	牛肉 油揚げ 豆腐 わかめ	人参 ほうれん草 大根 胡瓜 オレンジ いちご
19	金	ガバオライス 海老の春巻き ヤムウンセン トムヤンガイ バナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 カノム・カイ・ノッククラター	米 さつま芋 油	豚ミンチ 海老 鶏ミンチ きくらげ	玉葱 パプリカ 胡瓜 人参 セロリ パナナ
22	月	ご飯 鯖の大葉みそ焼き 南瓜のひじき煮 キャベツの浅漬け にゅう麺 りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 フレンチトースト	米 素麺 パン バター 油	鯖 ひじき	大葉 南瓜 キャベツ 玉葱 りんご
23	火	カレーうどん だし巻き卵 ほうれん草の白和え オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 ごはんピザ	うどん 米 卵	牛肉 油揚げ 豆腐 チーズ ベーコン	人参 玉葱 ほうれん草 ピーマン とうもろこし オレンジ
24	水	ご飯 麻婆豆腐 いかと青梗菜の中華炒め かきたま汁 パイナップル	【午前】 あられ 【午後】 わらびもち	米 油 卵	豆腐 豚ミンチ いか ひじき 油揚げ	白葱 青梗菜 キャベツ 人参 胡瓜 パプリカ 三つ葉 パイナップル
25	木	ご飯 鯛のかば焼き 金時豆 ごぼうと人参の胡麻和え 茄子と玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 りんごブレッド	米 油 卵 バター	鯛 金時豆	ごぼう キャベツ 人参 茄子 玉葱 葱 グレープフルーツ
26	金	ご飯 豚の生姜焼き 切干大根煮 キャベツのおかか和え 里芋の味噌汁 バナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 チョコチップ蒸しパン	米 油 卵 バター	豚肉 生揚げ	人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉葱 葱 パナナ
27	土	味噌スパゲッティ 千切りサラダ もやしのスープ みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 かつばえびせん	パスタ 油 ごま油	豚ミンチ わかめ	茄子 白葱 グリンピース キャベツ 胡瓜 パプリカ ミニトマト もやし
29	月	ご飯 鯖の西京焼き さらさ炒め 豆腐ののり和え 大根のすまし汁 いちご	【午前】 おこし 【午後】 きな粉の麩ラスク	米 じゃが芋 油 バター	鯖 しらす	人参 パプリカ 豆腐 もやし 人参 小松菜 大根 いちご
30	火	味噌ラーメン 鶏肉の塩こうじ焼き しらす和え バナナ	【午前】 あられ 【午後】 ゆかりのおにぎり	麺 米 油	豚肉 鶏肉 しらす	もやし なら 白葱 白菜 人参 小松菜 パナナ
31	水	ご飯 鯖の生姜煮 さつま芋のレモン煮 菜種和え けんちん汁 りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 マーブルケーキ	米 さつま芋 油 卵 バター	鯖 豆腐 鶏肉	小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 ごぼう 椎茸 白葱 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。 3日はお誕生日会です。