



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	水	ご飯 鯖の西京焼き ツナじゃが 豆苗の胡麻和え 玉葱のすまし汁 オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 スティックパイ	米 油 じゃが芋	鯖 わかめ	豆苗 もやし 人参 小松菜 玉葱 葱 オレンジ
2	木	照り焼きチキンサンド マッシュポテト さいころサラダ 人参スープ りんご	【午前】 おこし 【午後】 海苔おにぎり	パン 米 チーズ じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉	レタス にんにく 玉葱 胡瓜 人参 りんご
4	土	高菜スパゲッティー 大根サラダ 玉葱とわかめのスープ パイン缶	【午前】 あられ 【午後】 源氏パイ	パスタ ごま油	しらす わかめ	大根 かいわれ大根 玉葱 葱
6	月	ご飯 鮭の幽庵焼き 南瓜の天ぷら 干し大根の酢の物 大根の味噌汁 パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 焼きそば	米 中華麺 油	鮭 わかめ 薄揚げ 豚肉	南瓜 胡瓜 大根 白葱 キャベツ 玉葱 人参 パナナ
7	火	醤油ラーメン 蒸し豆腐 キャベツの海苔和え 梨	【午前】 おこし 【午後】 ツナと胡瓜の海苔巻き	中華麺 米 マヨネーズ	豚肉 豆腐 鶏ミンチ	もやし ニラ 人参 白葱 生姜 キャベツ 小松菜 胡瓜 梨
8	水	ご飯 豚肉と長芋の味噌炒め ひじき煮 菜種和え 麩のすまし汁 りんご	【午前】 あられ 【午後】 メロンパントースト	米 油 パン バター	豚肉 ひじき 厚揚げ 卵	長芋 人参 ピーマン 葱 蓮根 小松菜 キャベツ もやし 大根 三つ葉 りんご
9	木	ご飯 ふくさ焼き かみかみ大豆 青梗菜のおかか和え 筍のすまし汁 オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 芋ようかん	米 油 さつま芋	鶏ミンチ しらす 薄揚げ 大豆 卵	椎茸 白葱 玉葱 キャベツ 青梗菜 もやし 人参 筍 春菊 オレンジ
10	金	ご飯 高野豆腐の含め煮 さつま芋のキンピラ ささみと野菜の和え物 茄子の味噌汁 パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 ホットク	米 油 さつま芋	高野豆腐 竹輪 ささみ	椎茸 人参 大根 ピーマン 小松菜 もやし キャベツ 茄子 玉葱 葱 パイナップル
11	土	醤油焼うどん 小松菜の胡麻和え わかめと玉葱の味噌汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ハッピーターン	うどん 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 もやし ニラ 小松菜 玉葱
13	月	炊き込みご飯 千草焼き ひじきの白和え 大根のすまし汁 パナナ	【午前】 あられ 【午後】 野菜チップス	米 油 さつま芋	薄揚げ 鶏ミンチ 卵 豆腐	ごぼう 人参 しめじ 胡瓜 椎茸 大根 春菊 蓮根 パナナ
14	火	あさりの和風パスタ 豚肉のピカタ レタスのサラダ もやしのスープ 柿	【午前】 かりんとう 【午後】 ためきおむすび	パスタ 米 バター	あさり 豚肉 わかめ	えのき しめじ 大葉 パセリ レタス 胡瓜 ミニトマト サニーレタス パプリカ もやし 柿
15	水	ケチャップライス 海老フライ マカロニサラダ ポトフ ヨーグルト	【午前】 おこし 【午後】 さつま芋のパウンドケーキ	米 さつま芋 マヨネーズ バター 油	鶏肉 海老 ベーコン	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 大根 パセリ
16	木	ロールパン ローストチキン 南瓜のソテー かりかりじゃこサラダ レタスとベーコンのスープ オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 おぼろ	パン 米 油	鶏肉 わかめ ベーコン しらす	玉葱 南瓜 フロccoliー 大根 人参 水菜 ミニトマト レタス オレンジ
17	金	ご飯 太刀魚の塩こうじ焼き 大根の竜田揚げ キャベツとかにかまの和え物 豆腐のすまし汁 パナナ	【午前】 あられ 【午後】 豆乳くずもち	米 油	太刀魚 カニカマ 豆腐 わかめ	大根 にんにく キャベツ 胡瓜 もやし 三つ葉 パナナ
18	土	ソース焼きそば 豆苗の海苔和え 白菜わかめの味噌汁 桃缶	【午前】 おこし 【午後】 かっぱえびせん	中華麺 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 もやし 豆苗 小松菜 白菜 白葱
20	月	ご飯 カレイの煮付け おからの炒り煮 三色なます 麩の味噌汁 柿	【午前】 かりんとう 【午後】 大根もち	米	かれい おから 鶏肉 わかめ	人参 ごぼう 白葱 大根 胡瓜 玉葱 柿
21	火	肉うどん だし巻き卵 じゃが芋のおかか和え りんご	【午前】 あられ 【午後】 五平餅	うどん じゃが芋 米	牛肉	玉葱 人参 白葱 フロccoliー りんご
22	水	カルシウムご飯 鮭のフライ ごぼうと小松菜の胡麻和え さつま芋の味噌汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 パンラスク	米 パン さつま芋 バター	しらす さくらえび 鮭 卵	小松菜 ごぼう キャベツ 人参 玉葱 パナナ
24	金	舞茸とベーコンのピラフ 鯖の香草パン粉焼き 和風サラダ 白菜のスープ オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 いちごのスコーン	米 油	ベーコン 鯖 薄揚げ	玉葱 舞茸 パセリ 人参 胡瓜 白菜 オレンジ
25	土	ミートソースのベンネ ツナと大根のサラダ キャベツのスープ パイン缶	【午前】 かりんとう 【午後】 ミレービスケット	ベンネ	牛ミンチ	にんにく 生姜 大根 かいわれ大根 キャベツ 玉葱
27	月	大根飯 鯖の生姜煮 酢味噌和え にゅうめん グレースフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 人参蒸しパン	米 素麺 バター	鯖 薄揚げ わかめ	大根 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 グレースフルーツ
28	火	野菜たっぷり味噌ラーメン 豆腐の松風焼き 胡瓜の浅漬汁 オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 ゆうやけおにぎり	中華麺 米 油	豚肉 豆腐 鶏ミンチ	もやし ニラ 人参 キャベツ しめじ 玉葱 白葱 胡瓜 大根 オレンジ
29	水	ピビンバ 中華風卵焼き 豆苗のナムル わかめスープ パナナ	【午前】 おこし 【午後】 じゃこせんべい	米 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ	牛ミンチ 卵 しらす わかめ	人参 ほうれん草 もやし 玉葱 ニラ 筍 豆苗 パナナ
30	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツと人参の炒め物 小松菜の海苔和え あさりのすまし汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 ポテトボール	米 油 じゃが芋	豚肉 おから あさり わかめ	キャベツ 人参 小松菜 玉葱 三つ葉 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。

15日はお誕生日会です。

立案者:横井 佳代子

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 小松菜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
2	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 人参 じゃが芋 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
4	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 大根 玉葱 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
6	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 かれい 大根 キャベツ 南瓜	[午前] りんご [午後] お粥
7	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 小松菜 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
8	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ピーマン キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
9	木	お粥 魚と野菜の煮物	お粥 鮭 人参 キャベツ さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
10	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 南瓜 大根	[午前] りんご [午後] お粥
11	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん かれい キャベツ 人参 小松菜	[午前] バナナ [午後] お粥
13	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	お粥 豆腐 大根 胡瓜 さつま芋	[午前] りんご [午後] お粥
14	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 胡瓜 人参 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
15	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 かれい 人参 玉葱 さつま芋	[午前] りんご [午後] お粥
16	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 大根 フロッキー 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
17	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 大根 キャベツ さつま芋	[午前] りんご [午後] お粥
18	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 白菜 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
20	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 南瓜 大根	[午前] りんご [午後] お粥
21	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ フロッキー じゃが芋 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
22	水	お粥 魚と野菜の煮物	お粥 かれい 人参 小松菜 さつま芋	[午前] りんご [午後] お粥
24	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 白菜 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
25	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 大根 玉葱 さつま芋	[午前] りんご [午後] お粥
27	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 大根 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
28	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 キャベツ 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
29	水	お粥 魚と野菜の煮物	お粥 かれい 人参 ほうれん草 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
30	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 じゃが芋 小松菜	[午前] りんご [午後] お粥