



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	金	ご飯 肉豆腐 人参しいしり キャベツの浅漬け 麩のすまし汁 パナナ	[午前] かりんとう [午後] 芋ようかん	米 さつまいも 油	豆腐 牛肉	玉葱 ビーマン 白葱 人参 もやし キャベツ 三つ葉 パナナ
2	土	ミートソースのペンネ グリーンサラダ 玉葱とじゃが芋のスープ バイン缶	[午前] 野菜チップス [午後] ぽたぽた焼き	ペンネ 油 じゃが芋	牛ミンチ	玉葱 にんにく 生姜 パセリ セロリ サニーレタス レタス パプリカ かいわれ大根
5	火	ワンタン麺 エビチリソース パンバンジーサラダ オレンジ (オリーブオイルメニュー)	[午前] おこし [午後] 開口笑	中華麺 油 ごま油 バター	豚ミンチ 海老 ささみ 卵	もやし 白葱 生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ オレンジ
6	水	ご飯 高野豆腐の含め煮 さつまいものきんぴら 干し大根の酢の物 なめこの味噌汁 梨	[午前] あられ [午後] アップル春巻き	米 さつまいも 油	高野豆腐 わかめ	大根 人参 ビーマン 胡瓜 なめこ えのき 葱 梨 りんご
7	木	ハムと胡瓜のサンド 鮭フライ 人参ドレッシングサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	[午前] 野菜チップス [午後] 焼きおにぎり	パン 米 油 マヨネーズ	ハム 鮭 わかめ しらす	胡瓜 人参 レタス サニーレタス 玉葱 パセリ グレープフルーツ
8	金	カルシウムご飯 油淋鶏 青梗菜のナムル 筍のすまし汁 オレンジ	[午前] おこし [午後] 大根もち	米 油 ごま油	しらす 桜海老 薄揚げ 鶏肉	小松菜 にんにく 生姜 青梗菜 もやし 人参 筍 三つ葉 大根 オレンジ
9	土	トマトのジャージャー麺 豆苗の海苔和え えのきとわかめのすまし汁 みかん缶	[午前] かりんとう [午後] ミレービスケット	うどん ごま油	豚ミンチ わかめ	玉葱 白葱 にんにく 生姜 豆苗 もやし 小松菜 人参 えのき 葱
11	月	大根飯 ひき肉入り卵焼き 茄子の胡麻和え あさりの味噌汁 パナナ	[午前] あられ [午後] さつまいもと栗の蒸しパン	米 さつまいも 油	鶏ミンチ 卵 かまぼこ わかめ あさり	大根 玉葱 茄子 人参 胡瓜 玉葱 葱 栗 パナナ
12	火	豚バラときのこの和風パゲッティー カレイのムニエル コーンフレーク入りサラダ 玉葱とわかめのスープ 梨	[午前] 野菜チップス [午後] ひじきご飯	パスタ 米 マヨネーズ	豚肉 カレイ わかめ ひじき	舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 胡瓜 人参 レタス サニーレタス 葱 梨
13	水	千辛ピラフ 豆腐のミートローフ かりかりじゃこサラダ 白菜のスープ ぶどうゼリー	[午前] おこし [午後] コルネ	米 油	鶏肉 豚ミンチ 豆腐 わかめ しらす 卵	人参 玉葱 にんにく 大根 水菜 ミニトマト 白菜 ビーマン
14	木	豚丼 里芋の煮っころがし キャベツのおかか和え さつまいもの味噌汁 パナナ	[午前] かりんとう [午後] フレークッキー	米 さつまいも 油	豚肉 わかめ	玉葱 葱 にんにく 生姜 里芋 キャベツ 人参 パナナ
15	金	ご飯 鯖のカレー風味焼き 南瓜のひじき煮 豆苗の浅漬け 豆腐のすまし汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] パンラスク	米 パン バター	鯖 豆腐 ひじき	南瓜 豆苗 もやし 人参 三つ葉 りんご
16	土	焼きビーフン ツナと大根のサラダ 人参とコーンのスープ 桃缶	[午前] あられ [午後] 源氏バイ	ビーフン	豚肉	人参 玉葱 もやし ビーマン 大根 かいわれ大根
18	月	ご飯 木刀魚の塩こうじ焼き 大根の竜田揚げ 長芋の海苔和え 玉葱のすまし汁 オレンジ	[午前] おこし [午後] きなこ棒	米 油	木刀魚 わかめ	大根 長芋 ほうれん草 玉葱 葱 オレンジ
19	火	きつねうどん 蓮根豆腐 ささみと野菜の和え物 柿	[午前] かりんとう [午後] まごはやさしいごはん	うどん 米 さつまいも	薄揚げ 豆腐 しらす ささみ 大豆 ひじき かまぼこ	蓮根 葱 小松菜 もやし 人参 キャベツ 生姜 柿
20	水	ビビンバ 長芋の千切ミ 胡瓜の中華和え もやしのスープ パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] たら焼き	米 油 ごま油	牛ミンチ 卵 わかめ しらす	人参 ほうれん草 もやし 長芋 葱 胡瓜 パプリカ パナナ
21	木	レースパン 鯛の香草パン粉焼き マッシュポテト キャベツのアチャール レタススープ 梨	[午前] あられ [午後] 梅と胡瓜の海苔巻き	パン 米 油 マヨネーズ じゃが芋	鯛 チーズ	パセリ キャベツ 玉葱 レタス 胡瓜 梨
22	金	ご飯 とん平焼き 金時豆 ひじきの白和え 小松菜の味噌汁 パイナップル	[午前] おこし [午後] 豆腐ドーナツ	米 油 マヨネーズ	豚肉 薄揚げ 豆腐	キャベツ 葱 人参 胡瓜 小松菜 玉葱 椎茸 パイナップル
25	月	ご飯 鶏焼つくね ツナじゃが 春雨と胡瓜の酢の物 えのきの味噌汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] パナボン	米 じゃが芋 油	鶏ミンチ 卵 ハム	玉葱 生姜 しめじ 人参 胡瓜 えのき 葱 パナナ オレンジ
26	火	味噌ラーメン 麩入りニラ卵 豆苗のナムル パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] 塩昆布のおにぎり	中華麺 米 ごま油	豚肉 卵	もやし ニラ 豆苗 人参 にんにく 白葱 パナナ
27	水	ご飯 鮭の幽庵焼き おからの炒り煮 フロココリーのゆかり和え かきたま汁 りんご	[午前] あられ [午後] ほうろしパン	米 パン バター	鮭 おから 卵	人参 ごぼう 白葱 三つ葉 玉葱 フロココリー りんご
28	木	カレーライス 南瓜のソテー 大根と水菜のサラダ 柿	[午前] かりんとう [午後] マーブルケーキ	米 じゃが芋 油 バター	牛肉 わかめ しらす 卵	玉葱 人参 大根 水菜 ミニトマト 柿
29	金	ご飯 豚肉と長芋の味噌炒め さつまいものオレンジ煮 春菊の胡麻和え 大根のすまし汁 パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] 餃子の皮でピザ	米 さつまいも 油	豚肉 チーズ	長芋 人参 ビーマン 葱 春菊 もやし 大根 玉葱 パイナップル
30	土	味噌パゲッティー トマトのサラダ ニラともやしのスープ バイン缶	[午前] おこし [午後] ハッピーターン	パスタ 油	豚肉 わかめ	茄子 白葱 椎茸 にんにく 生姜 トマト ほうれん草 ニら もやし

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。13日はお誕生日会です。

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