



日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱ゆかりになる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	木	黒糖パン 鯖のトマトチーズ焼き キャベツのソテー マカロニサラダ もやしスーフ りんご	[午前]おこし [午後]シーチキンご飯	パン 米 油 マヨネーズ	鯖 ハム わかめ	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 もやし りんご
2	金	ハヤシライス 豆腐オムレツ かりかりじゃこサラダ バイナッフル	[午前]あられ [午後]焼きいも	米 油 さつま芋	豆腐 卵 わかめ しらす	玉葱 にんにく パセリ 大根 人参 ミニトマト バイナッフル
7	水	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 高野豆腐の含め煮 トマトと胡瓜の酢の物 人参と玉葱の味噌汁 オレンジ	[午前]野菜チップス [午後]マカロニかりんとう	米 油	豚肉 わかめ しらす	椎茸 人参 大根 胡瓜 トマト 玉葱 オレンジ
8	木	ご飯 アスパラ入り卵焼き 大根のどぼろ煮 白菜のゆかり和え えのきとニラの味噌汁 パナナ	[午前]かりんとう [午後]じゃがチーズ餅	米 油 じゃが芋	卵 鶏ミンチ チーズ	玉葱 アスパラ 大根 生姜 白菜 にら えのき パナナ
9	金	ご飯 鶏肉の西京焼き 粉ふきさつま芋 野菜の胡麻和え 若竹汁 バイナッフル	[午前]おこし [午後]麩のラスク	米 さつま芋 油 バター	鶏肉	ごぼう 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 筍 バイナッフル
10	土	ソース焼きそば ほうれん草のゆかり和え 青梗菜とわかめの味噌汁 桃缶	[午前]あられ [午後]ぼたぼた焼き	中華麺 油	豚肉 わかめ 薄揚げ	キャベツ もやし 人参 にら ほうれん草 青梗菜
12	月	ご飯 鯖の幽庵焼き 厚揚げと大根の煮物 納豆和え 油揚げと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	[午前]野菜チップス [午後]バナナきな粉ヨーグルト	米 油 マヨネーズ	鯖 厚揚げ わかめ 高野豆腐	大根 人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ 玉葱 葱 グレープフルーツ パナナ
13	火	ナポリタン フレーンオムレツ コーンフレーク入りサラダ 白菜のスーフ りんご	[午前]かりんとう [午後]焼きネギ味噌おにぎり	パスタ 米 油	卵 牛ミンチ 豚ミンチ	玉葱 人参 ビーマン にんにく 胡瓜 人参 レタス サニーレタス 白菜 りんご
14	水	ご飯 鯛の生姜煮 キャベツと人参の炒め物 ひじきの白和え 麩とわかめのすまし汁 パナナ	[午前]おこし [午後]しごとコーンの春巻き	米 油	鯛 ひじき 豆腐 わかめ	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 椎茸 玉葱 大葉 パナナ
15	木	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 南瓜の甘煮 小松菜の胡麻和え 大根の味噌汁 オレンジ	[午前]あられ [午後]豆乳くずもち	米 油	鶏肉 薄揚げ	南瓜 小松菜 もやし 人参 大根 白葱 オレンジ
16	金	ご飯 鯉の竜田揚げ さつま芋のオレンジ煮 しらす和え 玉葱とわかめの味噌汁 バイナッフル	[午前]野菜チップス [午後]ポパイ蒸しパン	米 油 さつま芋	鯉 しらす わかめ	生姜 白菜 人参 小松菜 玉葱 葱 ほうれん草 バイナッフル
17	土	肉味噌うどん こんにゃくとコーンのおかか和え えのきのすまし汁 みかん缶	[午前]かりんとう [午後]かっぱえびせん	うどん 油	豚ミンチ わかめ	玉葱 人参 にら 白葱 生姜 キャベツ えのき 葱
19	月	ご飯 だし巻き卵 鶏じゃが 豆苗の胡麻和え ほうれん草の味噌汁 パナナ	[午前]おこし [午後]ヨーグルトケーキ	米 じゃが芋 バター 油	卵 鶏肉 薄揚げ	玉葱 人参 豆苗 もやし ほうれん草 もやし 小松菜 パナナ
20	火	五日ラーメン 鮭の塩焼き 胡瓜の酢の物 りんご	[午前]あられ [午後]おしんこ巻き	中華麺 米 ごま油	豚肉 鮭 しらす わかめ ひじき	椎茸 人参 もやし 白葱 玉葱 胡瓜 トマト りんご
21	水	枝豆ご飯 和風おろしハンバーグ 長芋のおかか和え 玉葱と大根のすまし汁 ヨーグルト	[午前]野菜チップス [午後]チュロス	米 油 バター	牛ミンチ 豚ミンチ 卵	長芋 ほうれん草 人参 玉葱 大根 三つ葉
22	木	ハンバーグ ほうれん草のソテー スナップエンドウとトマトのサラダ コーンのスーフ バイナッフル	[午前]かりんとう [午後]高菜おむすび	米 パン 油	牛ミンチ 豚ミンチ 高菜 しらす	玉葱 レタス 胡瓜 ほうれん草 しめじ トマト スナップエンドウ パセリ バイナッフル
23	金	ご飯 豚肉の味噌焼き 切干大根煮 胡麻酢和え あさりのすまし汁 りんご	[午前]おこし [午後]みかんゼリー	米 油	豚肉 厚揚げ わかめ あさり	人参 胡瓜 ミニトマト 三つ葉 玉葱 りんご
24	土	豚バラときのこの和風スパゲッティ 千切りサラダ レタスのスーフ パイン缶	[午前]あられ [午後]ハッピーターン	パスタ 油	豚肉	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 キャベツ 胡瓜 黄ピーマン ミニトマト レタス
26	月	ご飯 鯖のカレー風味焼き 里芋の煮っころかし フロッキーのおかか和え もやしと人参のすまし汁 パナナ	[午前]野菜チップス [午後]チョコスティックパイ	米 油	鯖	里芋 フロッキー 人参 黄ピーマン もやし パナナ
27	火	豚汁うどん 擬製豆腐 キャベツの浅漬汁 オレンジ	[午前]かりんとう [午後]ゆかりのおにぎり	うどん 油 じゃが芋	豚肉 豆腐 卵	玉葱 人参 ごぼう 白葱 椎茸 キャベツ オレンジ
28	水	ご飯 麩入りニラ卵 春雨のチップス 青梗菜のナムル わかめスーフ グレープフルーツ	[午前]おこし [午後]スイートポテト	米 さつま芋 ごま油 バター	卵 しらす 豚ミンチ 豆腐 わかめ	にら 玉葱 人参 ビーマン 椎茸 にんにく もやし 青梗菜 白葱 グレープフルーツ
29	木	ご飯 豚肉の胡麻醤油炒め 金時豆 干し大根の酢の物 きのこの味噌汁 バイナッフル	[午前]あられ [午後]スコーン	米 ごま油	豚肉 わかめ	玉葱 人参 にら 白葱 にんにく 生姜 胡瓜 しめじ えのき 三つ葉 バイナッフル
30	金	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 白菜の甘酢漬汁 豆腐とわかめのすまし汁 パナナ	[午前]野菜チップス [午後]ハッシュドポテト	米 油 じゃが芋	鮭 ひじき 厚揚げ 豆腐 わかめ	蓮根 人参 白菜 小松菜 三つ葉 パナナ
31	土	胡麻やきそば フロッキーのゆかり和え 麩の味噌汁 桃缶	[午前]かりんとう [午後]源氏パイ	中華麺 油	豚肉 わかめ えび	キャベツ 人参 白葱 フロッキー 玉葱

※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。



日	曜	おひる	食材	おやつ
1	木	パン粥 豆腐と野菜の煮物	パン 豆腐 キャベツ 胡瓜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
2	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 さつまいも 人参 玉葱	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
7	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 トマト 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
8	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 大根 じゃが芋 白菜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
9	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 さつまいも ほうれん草	[午前] バナナ [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 キャベツ ほうれん草 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
12	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 大根 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
13	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 人参 胡瓜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
14	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 じゃが芋 胡瓜 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
15	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 人参 大根 南瓜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
16	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ さつまいも 白菜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
17	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 南瓜 キャベツ	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
19	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 じゃが芋 人参 ほうれん草	[午前] バナナ [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 胡瓜 トマト 玉葱	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
21	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
22	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 ほうれん草 トマト じゃが芋	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
23	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 さつまいも 人参 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
24	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 玉葱 キャベツ 南瓜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
26	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 人参 フロccoli	[午前] バナナ [午後] お粥
27	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 じゃが芋 キャベツ 玉葱	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
28	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 玉葱 さつまいも	[午前] バナナ [午後] お粥
29	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 胡瓜 南瓜 玉葱	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
30	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 白菜 じゃが芋	[午前] バナナ [午後] お粥
31	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 キャベツ 人参 フロccoli	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥