

日	曜日	おひる	おやつ(牛乳)	主な材料	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1	土	きのこの和風スパゲッティ 炒り卵サラダ じゃが芋のスープ ウィナー パン缶	午前 ポーロ 午後 雪の宿	●スパゲッティ 油 マネズ じゃが芋 ●卵 鶏 ウィナー 牛乳 ●コンク 椎茸 舞茸 しめじ I片 玉葱 大葉 キャベツ 胡瓜 人参 コーン パセリ パン缶				
3	月	サラダ巻き寿司 鶏肉の照り焼き 苺 青梗菜のおかか和え 鰯のつみれ汁	午前 あられ 午後 豆乳プリン	●米 マネズ 片栗粉 ●卵 加カマ 海苔 鶏 かつお節 鰯 豆乳 きな粉 小豆 牛乳 ●胡瓜 キャベツ 青梗菜 人参 生姜 苺 大根 牛蒡 椎茸 春菊 苺				
4	火	大根飯 鯖の野菜あんかけ みかんゼリー 春雨サラダ 白菜のスープ	午前 ビスケット 午後 加カマケーキ	●米 もち米 片栗粉 油 春雨 マネズ 小麦粉 バター ●油揚げ 鯖 鰯 鶏 卵 寒天 牛乳 ●大根 人参 筍 胡瓜 しらす コーン トマト 白菜 椎茸 青梗菜 他2種				
5	水	味噌ラーメン 海老入りつくね もやしと小松菜のナムル りんご	午前 おこし 午後 たくあんにぎり	●中華麺 胡麻 ごま油 片栗粉 油 米 ●豚 味噌 鶏 海老 牛乳 ●もやし コウ 白菜 人参 コーン コンク 椎茸 生姜 小松菜 もやし りんご				
6	木	ご飯 白身魚のネギ味噌焼き 豆腐のすまし汁 トマトとブロッコリーのサラダ さらさ炒め いよかん	午前 ポーロ 午後 ヨーグルト蒸しパン	●米 ごま油 じゃが芋 HM バター ●ヌルサ 味噌 しらす 豆腐 わかめ 牛乳 卵 ヨーグルト ●苺 トマト ブロッコリー 人参 大根 ビーマン 水菜 玉葱 いよかん				
7	金	お肉のグリルステーキ 牛肉のソース炒め 南瓜バター マカロニサラダ ほうれん草のスープ パナ	午前 かりんとう 午後 きなこもち	●パン 油 マネズ マネズ バター もち米 ●牛 鰯 きな粉 牛乳 ●玉葱 人参 ビーマン コンク 胡瓜 南瓜 パセリ ほうれん草 コーン パナ				
8	土	ちゃんぽんうどん 粉ふきさつま芋 ブロッコリーのゆかり和え みかん	午前 あられ 午後 かつぱえびせん	●うどん ごま油 片栗粉 さつま芋 油 ●豚 うすら卵 鰯 海老 鶏 牛乳 ●玉葱 人参 筍 もやし 青梗菜 生姜 ブロッコリー 大葉 みかん				
10	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 千切りサラダ 花野菜炒め 白菜の味噌汁 お肉	午前 ビスケット 午後 大学芋	●米 油 さつま芋 胡麻 ●豚 鰯 油揚げ 味噌 牛乳 ●生姜 キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 黄ピーマン トマト カブチン ブロッコリー レーズン 他6種				
11	火	<b>建国記念の日</b>						
12	水	アジとトマトのスープ パスタ カイの味噌焼き わかめとじゃこのサラダ りんご	午前 おこし 午後 シーゼンご飯	●スパゲッティ 油 マネズ 米 ●アジ缶 鰯 かい 味噌 わかめ ひじき しらす 卵 ツナ 牛乳 ●しめじ しいたけ 玉葱 ほうれん草 コンク トマト 胡瓜 コーン キャベツ りんご				
13	木	マヨネーズ中華風卵焼き しらすのスープ しらたきと鰯の和え物 パナ	午前 ポーロ 午後 りんごブレッド	●米 油 ごま油 蒟蒻 小麦粉 バター ●豆腐 豚 味噌 卵 鰯 鶏 牛乳 ●苺 生姜 コンク 玉葱 コウ 筍 かつお 胡瓜 人参 しらす パナ りんご				
14	金	のし鶏サバド 南瓜のサラダ いよかん 小松菜のソテー キャベツと卵のスープ	午前 かりんとう 午後 チョコチップクッキー	●パン パン粉 カブチン マネズ 油 HM チョコレット ●鶏 卵 味噌 ウィナー 牛乳 ●玉葱 しらす 南瓜 ブロッコリー 胡瓜 レーズン 小松菜 人参 キャベツ いよかん 苺				
15	土	五目ラーメン ちくわ 大根そぼろ煮 桃缶	午前 おこし 午後 ビスコ	●中華麺 ごま油 片栗粉 油 米 ●豚 焼き豚 ちくわ 鶏 牛乳 ●椎茸 人参 もやし 苺 玉葱 かつ 大根 グリルピース 生姜 桃缶				
17	月	ローストチキン マヨネーズ焼き 牛蒡のサラダ ウィナーのトマト煮 アジのチャウダー りんご	午前 ポーロ 午後 鮭と胡瓜の海苔巻き	●パン マヨネーズ マネズ 胡麻 じゃが芋 米 ●鶏 ウィナー 鰯 アジ缶 鮭 海苔 牛乳 ●コンク 人参 胡瓜 牛蒡 蓮根 コーン 玉葱 ブロッコリー りんご				
18	火	ご飯 鯖の磯部揚げ 豆苗と切干のサラダ 牛肉とさつま芋の煮物 豆腐の味噌汁 みかん	午前 かりんとう 午後 人参ケーキ	●米 小麦粉 油 マネズ さつま芋 小麦粉 バター ●鯖 卵 青のり 牛 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 ●豆苗 大根 人参 グリルピース 玉葱 苺 えのき みかん				
19	水	あんかけうどん 五目卵焼き 小松菜ののり和え パナ	午前 あられ 午後 加カマ	●うどん 片栗粉 蒟蒻 米 ●豚 海老 ひじき 卵 鶏 海苔 ツナ 牛乳 ●人参 玉葱 椎茸 青梗菜 苺 小松菜 キャベツ パナ グリルピース コーン				
20	木	<b>生活発表会</b>						
21	金	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじきの胡麻和え 金時豆 麩とえのきのすまし汁 いちご	午前 ビスケット 午後 ウィンナーパイ	●米 油 胡麻 マネズ 麩 パイ皮 ●豚 味噌 ひじき 金時豆 ウィナー 卵 牛乳 ●人参 キャベツ 玉葱 コーン ほうれん草 三つ葉 えのき 苺				
22	土	ほうれん草とピーマンの炒め物 鶏肉と南瓜のスープ 豆腐と海藻のサラダ パナ	午前 おこし 午後 おにぎりせんべい	●スパゲッティ 油 ●ピーマン 豆腐 わかめ ひじき かつお節 鶏 牛乳 ●しめじ ほうれん草 玉葱 コンク トマト 胡瓜 きくらげ 南瓜 パセリ パナ				
25	火	ご飯 ひき肉入りお肉 野菜のおかか和え 小松菜と平天の煮びたし 大根の味噌汁 みかん	午前 ポーロ 午後 ジャムサンド	●米 油 じゃが芋 マネズ パン ジャム ●卵 豚 牛 かつお節 ちくわ 味噌 牛乳 ●玉葱 キャベツ ブロッコリー 人参 小松菜 大根 えのき 苺 みかん				
26	水	ちゃんぽん わかさぎのから揚げ ほうれん草とたらこマヨ和え パナ	午前 かりんとう 午後 じゃこのおむすび	●中華麺 マネズ 片栗粉 小麦粉 油 米 ●豚 うすら卵 海老 わかさぎ しらす 鰯 たらこ わかめ 牛乳 ●玉葱 人参 筍 青梗菜 生姜 トマト コーン パナ 他3種				
27	木	ご飯 鰯大根 納豆和え りんご ピーマンと人参の金平 さつまいもの味噌汁	午前 おこし 午後 南瓜のクッキー	●米 蒟蒻 油 胡麻 さつま芋 小麦粉 バター ●鰯 納豆 かつお節 わかめ 味噌 牛乳 ●大根 ほうれん草 胡瓜 人参 ビーマン 玉葱 りんご 南瓜				
28	金	ムチーザ サンド 魚の卵料理 スパゲッティ しらすサラダ 鶏肉とカブチンのスープ	午前 ポーロ 午後 白玉ぜんざい	●パン マネズ ごま油 白玉粉 上新粉 ●鰯 鮭 卵 わかめ 味噌 牛乳 ●胡瓜 玉葱 パセリ 人参 トマト 黄ピーマン しらす かに殻 コーン カブチン 卵				
29	土	肉味噌うどん 大根サラダ かきたま汁 ウィナー みかん缶	午前 かりんとう 午後 チョイス	●うどん 胡麻 油 マネズ ●豚 味噌 ツナ 鰯 ウィナー 牛乳 ●玉葱 人参 コウ 苺 生姜 大根 胡瓜 三つ葉 みかん缶				

※午前のおやつ(0, 1, 2歳のみ)変更する場合があります。

ゆりかご クーラ はお誕生日会です。

立案者: 榎木 邦子



日	曜日	ごはん	おやつ	材料
1	土	スープパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	スパゲッティ 鶏 キャベツ 玉葱 じゃが芋
3	月	ご飯 お汁 鰯と野菜の煮物	午前 あられ 午後 ビスケット	米 いわし 大根 人参 キャベツ
4	火	ご飯 お汁 鯖と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ケーキ	米 さわら 大根 人参 白菜
5	水	煮込みラーメン 鶏団子と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 おにぎり	中華麺 鶏 人参 キャベツ とうもろこし
6	木	ご飯 お汁 白身魚と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 蒸しパン	米 メルルーサ 人参 じゃが芋 えのき
7	金	パン スープ 牛肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 きなこもち	パン 牛 玉葱 人参 南瓜
8	土	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 あられ 午後 赤ちゃんせんべい	うどん 豚 玉葱 人参 ブロッコリー
10	月	ご飯 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 りんごブレッド	米 豚 人参 キャベツ ブロッコリー
11	火	<b>建 国 記 念 の 日</b>		
12	水	スープパスタ カレーと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 シーチキンご飯	スパゲッティ かれい 大根 人参 トマト
13	木	ご飯 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 大学芋	米 豚 玉葱 人参 さつま芋
14	金	パン スープ 鶏団子と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ホットケーキ	パン 鶏 キャベツ 人参 南瓜
15	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 あられ 午後 赤ちゃんせんべい	中華麺 豚 人参 大根 しいたけ
17	月	パン スープ 鶏肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 鮭の海苔巻き	パン 鶏 玉葱 ほうれん草 じゃが芋
18	火	ご飯 お汁 鱈と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 人参ケーキ	米 鱈 人参 玉葱 さつま芋
19	水	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 あられ 午後 カレーピラフ	うどん 豚 人参 玉葱 キャベツ
20	木	<b>生 活 発 表 会</b>		
21	金	ご飯 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ウィナーパイ	米 豚 人参 玉葱 えのき
22	土	スープパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 あられ 午後 赤ちゃんせんべい	スパゲッティ 鶏 玉葱 ほうれん草 トマト
25	火	ご飯 お汁 肉団子と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ピザトースト	米 牛 豚 人参 大根 じゃが芋
26	火	煮込みラーメン ワカサギと野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 おにぎり	中華麺 ワカサギ 人参 トマト ブロッコリー
27	水	ご飯 お汁 鰯と野菜の煮物	午前 あられ 午後 南瓜クッキー	米 鰯 玉葱 大根 さつま芋
28	木	パン スープ 鮭と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ぜんざい	パン 鮭 玉葱 人参 南瓜
29	土	煮込みうどん 豚団子と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	うどん 豚 玉葱 人参 大根

※午前のおやつは変更する場合があります。

ゆりかご クーラ はお誕生日会です。

立案者：榎木 邦子

