

| 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 | 水 | クロワッサン 鮭のコーンマヨ焼き りんご チキンサラダ キャベツソテー 根菜スープ | 午前 おこし 午後 わかめのおむすび | ●クロワッサン 薄力粉 マヨネーズ 他6種●鮭 チーズ 鶏肉 しらす 他2種 ●とうもろこし レタス ミニトマト きゅうり 黄バブリカ りんご 他4種 | | | |
| | | ご飯 鶏肉の韓国風ロースト ツナじゃが 春雨のゆかり和え 大根のすまし汁 みかん | 午前 ビスケット 午後 ヨーグルト蒸しパン | ●米 砂糖 ごま油 春雨 じゃがいも 他3種●鶏肉 ハム ツナ缶 卵 他3種 ●にんにく 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 大葉 大根 みかん | | | |
| 4 | 土 | 肉うどん キャベツの胡麻和え 野菜の煮物 桃缶 | 午前 ポーロ 午後 ソフトサラダせんべい | ●うどん 砂糖 サラダ油 ごま じゃがいも●豚肉 みそ 牛乳 ●玉ねぎ 人参 にら ねぎ 生姜 キャベツ もやし ごぼう もも缶 | | | |
| | | ポテサラサンド 秋刀魚のトマト焼き 大根サラダ キャベツスープ りんご | 午前 あられ 午後 ゆかりおにぎり | ●食パン じゃがいも マヨネーズ 米●ツナ缶 秋刀魚 ベーコン 牛乳 ●きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 かいわれ大根 キャベツ バナナ 大葉 他2種 | | | |
| 7 | 火 | 混ぜ込みいなり ハンバーグ みかんゼリー ポテトサラダ けんちん汁 | 午前 おこし 午後 チョコパイ | ●米 サラダ油 パン粉 他4種●鶏肉 合いびき肉 牛乳 寒天 油揚げ 豆腐 ●玉ねぎ 人参 きゅうり レタス じゃがいも プロッコリー しいたけ 他3種 | | | |
| | | ブロッコリーパスタ 鮭のムニエル バナナ りんごナツツサラダ ほうれん草スープ | 午前 ビスケット 午後 焼き芋 | ●スパゲッティ 薄力粉 バター さつまいも 他2種 ●ベーコン 鮭 牛乳 ●玉ねぎ マッシュルーム レタス きゅうり 人参 ほうれん草 バナナ | | | |
| 10 | 金 | カレーライス チキンカツ 人参ドレッシングサラダ 柿 | 午前 ポーロ 午後 フルーツヨーグルト | ●米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 他4種●牛肉 鶏肉 卵 わかめ 他2種 ●玉ねぎ 人参 きゅうり レタス 柿 バナナ りんご みかん缶 他3種 | | | |
| | | 野菜焼きそば トマトとわかめの酢の物 うす揚げの味噌汁 みかん缶 | 午前 あられ 午後 源氏パイ | ●中華麺 サラダ油 砂糖 ●わかめ しらす 油揚げ みそ 牛乳 ●キャベツ 人参 もやし トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ みかん缶 | | | |
| 13 | 月 | マーボー丼 かぶと胡瓜の中華和え みかん 人参とビーマンの炒め物 麻のすまし汁 | 午前 おこし 午後 りんごブレッド | ●米 砂糖 こんにゃく 麻 他4種●豆腐 豚ひき肉 みそ ハム 卵 牛乳 ●ねぎ 生姜 にんにく かぶ きゅうり 人参 ビーマン 大根 三つ葉 他3種 | | | |
| | | ミルクロール 白身魚の変わり衣 レタスサラダ 切干大根の炒め 人参スープ グレープフルーツ | 午前 ビスケット 午後 栗ごはん | ●ロールパン 薄力粉 コンフレーク 他7種●メルルーサ 卵 ベーコン 他2種 ●レタス ミニトマト 黄バブリカ 切干大根 玉ねぎ パセリ きゅうり 他4種 | | | |
| 15 | 水 | ご飯 鶏の塩麹焼き 白菜ツナ和え バナナ 揚げじやが芋の甘辛がらめ えのきの味噌汁 | 午前 ポーロ 午後 ちんすこう | ●米 じゃがいも 揚げ油 薄力粉 他2種●鶏肉 ツナ缶 かつお節 他3種 ●白菜 きゅうり えのき ねぎ バナナ | | | |
| | | ご飯 鯵のかば焼き 長芋の梅肉和え 蓮根のキンピラ 豆腐のすまし汁 りんご | 午前 あられ 午後 黒糖ドーナツ | ●米 薄力粉 長芋 こんにゃく 他6種●鯵 かつお節 しらす 卵 みそ 牛乳 ●ほうれん草 人参 梅干し れんこん ビーマン 玉ねぎ 三つ葉 りんご | | | |
| 17 | 金 | けんちんうどん じゃこ入り卵焼き キャベツのおかか和え 柿 | 午前 おこし 午後 ジャガ芋のおやき | ●うどん 砂糖 じゃがいも バター 他3種●鶏肉 豆腐 卵 チーズ 他4種 ●大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 柿 | | | |
| | | ご飯 豚肉のピカタ 白菜胡麻和え バナナ じゃがいも煮っころがし 油揚げと玉葱の味噌汁 | 午前 ビスケット 午後 りんご蒸しパン | ●米 薄力粉 白ごま 砂糖 HM 他3種●豚肉 卵 わかめ 油揚げ 他4種 ●パセリ 白菜 小松菜 人参 ねぎ 生姜 玉ねぎ バナナ りんご | | | |
| 21 | 火 | マヨネーズパン 鮭のからあげ りんご グリーンサラダ カリフラワーのスープ | 午前 ポーロ 午後 豆腐みたらし団子 | ●ロールパン マヨネーズ 片栗粉 他5種●ベーコン チーズ 鮭 牛乳 ●玉ねぎ とうもろこし 生姜 レタス きゅうり ミニトマト セロリ 他3種 | | | |
| | | ほうれん草ときのこパスタ ツナのオムレツ 豆腐サラダ ウィンナーのスープ バナナ | 午前 あられ 午後 牛飯 | ●スパゲッティ サラダ油 砂糖 米●ベーコン 卵 牛乳 ツナ缶 豆腐 他4種 ●しめじ えのき 玉ねぎ ほうれん草 人参 にんにく キャベツ トマト 他4種 | | | |
| 24 | 金 | ご飯 鯵の照り焼き 和風サラダ オレンジ 鶏肉とさつま芋の煮物 大根のすまし汁 | 午前 おこし 午後 クリスピックッキー | ●米 ごま油 ごま さつまいも 薄力粉 他3種 ●鯵 油揚げ 鶏肉 牛乳 ●人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 大根 三つ葉 えのき オレンジ | | | |
| | | ちゃんぽん 大根の甘酢和え 南瓜の含め煮 パイン缶 | 午前 ビスケット 午後 ビスコ | ●中華麺 砂糖 片栗粉 ●豚肉 いか えび 牛乳 ●玉ねぎ 人参 篠 もやし チンゲン菜 生姜 大根 きゅうり 南瓜 パイン缶 | | | |
| 27 | 月 | ご飯 カレイの塩焼き 野菜のおかか和え 五目大豆煮 さつま汁 みかん | 午前 ポーロ 午後 バナナマフィン | ●米 こんにゃく バター 他3種●カレイ かつお節 大豆 豚肉 みそ 牛乳 ●白菜 キャベツ 人参 れんこん ごぼう しいたけ 大根 ねぎ みかん バナナ | | | |
| | | 黒糖レーズンパン チキントマト煮 りんご ツナサラダ コーンソテー ポテトスープ | 午前 あられ 午後 コマ団子 | ●ロールパン マヨネーズ じゃがいも 他5種●鶏肉 ツナ缶 こしあん 牛乳 ●玉ねぎ グリーンピース トマト缶 大根 かいわれ大根 ほうれん草 他3種 | | | |
| 29 | 水 | ご飯 厚揚げの酢豚風 しらす和え バナナ 豚肉と卵の炒め物 玉葱のすまし汁 | 午前 おこし 午後 食パンラスク | ●米 砂糖 片栗粉 サラダ油 食パン バター●厚揚げ しらす 豚肉 卵 牛乳 ●人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ チンゲン菜 白菜 小松菜 他4種 | | | |
| | | カレーうどん はんぺん入り卵焼き 小松菜の胡麻和え オレンジ | 午前 ビスケット 午後 シーチキンご飯 | ●うどん 砂糖 片栗粉 こんにゃく 白ごま 米●牛肉 はんぺん 油揚げ 他4種 ●生姜 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし オレンジ | | | |

※午前のおやつ(O. 1. 2歳のみ)変更する場合があります。

ゆりかご クーラ お誕生日会です。

立案者:三國 華奈

| 日 | 曜日 | ごはん | おやつ | 材料 |
|----|----|----------------------|-------------------------|------------------------|
| 1 | 水 | パン粥 スープ 鮭と野菜の煮物 | 午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット | パン 鮭 ジャガ芋 人参 玉ねぎ |
| 2 | 木 | お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物 | 午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい | 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 南瓜 |
| 4 | 土 | 煮込みうどん 白身魚と野菜の煮物 | 午前 ビスケット 午後 ポーロ | うどん 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ |
| 6 | 月 | パン粥 スープ カレイと野菜の煮物 | 午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット | パン カレイ 人参 南瓜 大根 |
| 7 | 火 | お粥 お汁 ささみと野菜の煮物 | 午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい | 米 ささみ 人参 南瓜 玉ねぎ |
| 8 | 水 | スープパスタ 鰯と野菜の煮物 | 午前 ビスケット 午後 ポーロ | スパゲッティ 鰯 ブロッコリー 人参 玉ねぎ |
| 10 | 金 | お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物 | 午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ |
| 11 | 土 | 煮込みうどん 鮭と野菜の煮物 | 午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい | うどん 鮭 人参 キャベツ 玉ねぎ |
| 13 | 月 | お粥 お汁 ささみと野菜の煮物 | 午前 ビスケット 午後 ポーロ | 米 ささみ 人参 大根 ブロッコリー |
| 14 | 火 | パン粥 スープ 白身魚と野菜の煮物 | 午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット | パン 白身魚 人参 南瓜 ブロッコリー |
| 15 | 水 | お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物 | 午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい | 米 鶏肉 ジャガイモ 白菜 人参 |
| 16 | 木 | お粥 お汁 鮭と野菜の煮物 | 午前 ビスケット 午後 ポーロ | 米 鮭 人参 玉ねぎ ブロッコリー |
| 17 | 金 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | 午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット | うどん ささみ 大根 人参 ほうれん草 |
| 20 | 月 | お粥 お汁 豚肉と野菜の煮物 | 午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい | 米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ |
| 21 | 火 | パン粥 スープ 鮭と野菜の煮物 | 午前 ビスケット 午後 ポーロ | パン 鮭 玉ねぎ ブロッコリー ジャガイモ |
| 22 | 水 | スープパスタ 鶏肉と野菜の煮物 | 午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット | スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 |
| 24 | 金 | お粥 お汁 白身魚と野菜の煮物 | 午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい | 米 白身魚 人参 さつまいも 大根 |
| 25 | 土 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | 午前 ビスケット 午後 ポーロ | うどん ささみ 玉ねぎ 人参 南瓜 |
| 27 | 月 | お粥 お汁 カレイと野菜の煮物 | 午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット | 米 カレイ さつまいも 白菜 人参 |
| 28 | 火 | パン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物 | 午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい | パン 鶏肉 ほうれん草 大根 ジャガイモ |
| 29 | 水 | お粥 お汁 鮭と野菜の煮物 | 午前 ビスケット 午後 ポーロ | 米 鮭 人参 キャベツ 白菜 |
| 30 | 木 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | 午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット | うどん ささみ 人参 玉ねぎ 南瓜 |

※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

お誕生日会です。

立案者：三國 華奈