



日	曜	昼食	おやつ(午前)	おやつ(午後)	主な材料		
					血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
			3歳未満児のみ				
1	水	車麩のフライ 納豆 スイートポテトサラダ 味噌汁	いりこ	高菜 赤飯おにぎり	車麩 納豆 ちりめん 油揚げ 味噌	白米 もち米 マヨネーズ 小豆 パン粉 小麦粉 油 さつま芋	きゅうり 玉葱 人参 ニラ にんにく キャベツ えのき茸 中葱 生姜
2	木	かしわの照り焼き ごぼうのサラダ ほうれん草のごま和え 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 厚揚げ ミルク 味噌 豆乳	山芋 強力粉 ごま パナナ 練りごま 里芋 甘酒	人参 りんご 玉葱 ほうれん草 もやし きゅうり しめじ 中葱
3	金	【文化の日】					
4	土	汁ビーフン こぶき芋の青のり和え	いりこ	みかん	かまぼこ	ビーフン じゃが芋	みかん しいたけ 大根 ごぼう 玉葱 人参 キャベツ
6	月	豚肉の生姜焼き 味噌汁 根菜のきんぴら	みかん	ミルク りんごの蒸しパン	豚肉 ちくわ 厚揚げ 豆乳 ミルク 味噌	小麦粉 ごま油 油	生姜 玉葱 もやし キャベツ しめじ 人参 ごぼう れんこん 白菜 わかめ りんご
7	火	魚のセサミフライ 春雨スープ 納豆 ブロッコリーのおかか和え	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 焼き芋	鯖切り身 かつお節 豆乳 納豆 ちりめん 牛乳	さつま芋 白・黒ごま 油 パナナ パン粉 小麦粉 春雨 甘酒	生姜 ブロッコリー 人参 もやし りんご 玉葱 しいたけ ごぼう 白葱 わかめ
8	水	レバーの和風和え おすまし 大豆とひじきの煮物	きな粉マカロニ	中華おこわ	鶏レバー 味噌 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 豚ひき肉	ごま もち米 油 片栗粉	たけのこ 人参 しいたけ えのき茸 玉葱 わかめ にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 大根
9	木	いわしの梅煮 野菜添え 納豆 味噌汁	いりこ	牛乳 麩ラスク	いわし切り身 納豆 ちりめん 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳 麩 きな粉	バター	かぼちゃ いんげん ごぼう わかめ 小松菜 人参 玉葱 大根
10	金	ごぼうときのこの春巻き ブロッコリー 千切りキャベツ 納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	押し麦雑炊	納豆 ちりめん 味噌 鶏もも肉 厚揚げ 豆乳	白米 押し麦 油 甘酒 さつま芋 春巻きの皮 パナナ	ごぼう えのき茸 エリンギ しめじ ニラ 中葱 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参 もやし 白菜
11	土	ちゃんこ鍋 野菜のごま和え	いりこ	みかん	鯛切り身 鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ	ごま	人参 白菜 ごぼう みかん ニラ 中葱 もやし ほうれん草 しいたけ
13	月	ミニおでん 切り干し大根のマリネ 味噌汁	みかん	ミルク 天然酵母パン	手羽元 厚揚げ 卵 味噌 豆腐 ミルク ひじき	さつま芋 強力粉 山芋 ごま	りんご 人参 大根 ブロッコリー 玉葱 中葱 しめじ 切り干し大根
14	火	魚の竜田揚げ ひじきのサラダ 納豆 けんちん汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	ごはんピザ	鯖切り身 納豆 ちりめん チーズ 味噌 ひじき ささ身 油揚げ 豆乳	白米 ツナ缶 マヨネーズ 片栗粉 油 里芋 甘酒 パナナ	生姜 いんげん 人参 ニラ 玉葱 大根 中葱 りんご
15	水	【ごはんの日】ニ丈赤米ごはん からあげ 味噌汁 レタス ブロッコリーのじゃこ和え 春雨の酢の物	バナナ	牛乳 手作りクッキー	鶏もも肉 ホロニアソーセージ 牛乳 ちりめん 油揚げ 豆腐 味噌 卵	小麦粉 ごま 片栗粉 油 春雨 白米 赤米	レタス 人参 わかめ 中葱 生姜 ブロッコリー 玉葱 キャベツ にんにく
16	木	魚の黄金焼き 納豆 白菜と昆布の即席漬け のっぺい汁	いりこ	いりこ 5分米の 梅ひじきおにぎり	鯛切り身 油揚げ 納豆 鶏もも肉 ちりめん 味噌 厚揚げ ひじき いりこ	里芋 白米 5分づき米	人参 白菜 きゅうり もやし ごぼう しいたけ 大根 中葱
17	金	【お弁当の日】	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 肉まん			
18	土	親子煮 ほうれん草としめじの煮浸し	いりこ	みかん	卵 鶏もも肉 麩 かまぼこ		みかん ほうれん草 しめじ 中葱 人参 玉葱 白菜 しいたけ
20	月	キャベツたっぷりメンチカツ かぼちゃのいとこ煮 納豆 味噌汁	みかん	具うどん	豚ひき肉 納豆 ちりめん 味噌 油揚げ かまぼこ 天ぷら	うどん麺 小豆 小麦粉 パン粉 油	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ ごぼう 中葱 小松菜 しめじ 大根 わかめ しいたけ 白菜
21	火	豆カレー フレンチサラダ バナナ	りんご	いりこ かしわおにぎり	鶏もも肉 いりこ 鶏ガラ 大豆	金時豆 ひよこ豆 白米 パナナ うずら豆 里芋 カレールー	玉葱 人参 かぼちゃ きゅうり ごぼう キャベツ
22	水	【お誕生会】	バナナ	牛乳 ごま団子			
23	木	【勤労感謝の日】					
24	金	とり天 白菜と油揚げのパリパリサラダ ほうれん草の白和え 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	鶏むね肉 卵 油揚げ ミルク 豆腐 味噌 厚揚げ チーズ 豆乳	強力粉 山芋 ごま パナナ 小麦粉 油 じゃが芋 甘酒	白菜 人参 しめじ しいたけ りんご 玉葱 ほうれん草 キャベツ わかめ
25	土	五目うどん もやしのナムル	いりこ	みかん	油揚げ	ごま油 うどん麺	みかん 玉葱 白菜 しめじ しいたけ もやし 人参 ごぼう
27	月	筑前煮 マカロニサラダ 味噌汁	みかん	昆布 わかめと じゃこのおにぎり	鶏もも肉 厚揚げ 油揚げ ホロニアソーセージ 味噌 ちりめん	白米 5分づき米 里芋 マカロニ さつま芋 マヨネーズ	ごぼう 人参 大根 しいたけ いんげん 玉葱 きゅうり 小松菜 しめじ わかめ
28	火	がんもどき 納豆 味噌汁 ほうれん草ともやしのおかか和え	蒸しパン	豆乳フルーツ ヨーグルト	豆腐 ひじき 大豆 かつお節 納豆 ちりめん 味噌 厚揚げ 豆乳	バナナ 甘酒 里芋 山芋 油	ごぼう 玉葱 人参 いんげん 中葱 ほうれん草 もやし ニラ 大根
29	水	チリコンカン ひじきれんこん 白菜スープ	きな粉マカロニ	白玉ぜんざい	大豆 豚ひき肉 ひじき 油揚げ ベーコン	小豆 白玉粉 甘酒	玉葱 人参 しいたけ 大根 中葱 エリンギ トマト缶 れんこん 白菜
30	木	鯖のおろし煮 ブロッコリー人参添え もりもり納豆 味噌汁	いりこ	昆布 5分米の 五目おにぎり	鯖切り身 納豆 味噌 卵 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ	白米 5分づき米 甘酒 片栗粉 油	大根 中葱 人参 ブロッコリー ごぼう ほうれん草 玉葱 かぼちゃ しめじ もやし