



日	曜	昼食	おやつ (午前) 3歳未満児のみ	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
1	金	豚肉と白菜のうま煮 さつまいものサラダ 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ココアの マーブル蒸しパン	豚肉 厚揚げ 油揚げ 豆乳 味噌	さつまいも マヨネーズ 小麦粉 甘酒	白菜 人参 玉葱 生姜 りんご いんげん キャベツ わかめ 中葱
2	土	ちゃんぽん 野菜のごま和え	いりこ	みかん	豚肉 かまぼこ イカ	ごま ごま油 中華麺	人参 白菜 キャベツ もやし しめじ ほうれん草 みかん
4	月	野菜たっぷりポトフ みかん スパゲティサラダ	いりこ	ミルク 天然酵母パン	ウインナー 鶏もも肉 ポロニアソーセージ ミルク	じゃが芋 スパゲティ麺 マヨネーズ 強力粉 山芋	人参 りんご キャベツ 大根 白菜 ブロッコリー 玉葱 いんげん みかん
5	火	さんまの梅味噌ロール焼き 納豆 卵の花和え 重ね煮の春雨スープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	スイートポテト	さんま切り身 おから 納豆 ちりめん 味噌 卵 豆乳	さつまいも バター パナナ 片栗粉 春雨 甘酒	しいたけ 玉葱 人参 ごぼう りんご いんげん もやし 白菜 中葱 生姜
6	水	れんこんハンバーグ 野菜添え ひじきのサラダ スーラータン	蒸しパン	牛乳 きな粉マカロニ	しらす 卵 ひじき きな粉 鶏ささ身 豚肉 牛乳	マカロニ 片栗粉 パン粉 油 ごま油	れんこん ブロッコリー 人参 しいたけ ごぼう えのき茸 にんにく 生姜 白菜 しめじ
7	木	厚揚げとニラの炒め物 味噌汁 キャベツとひじきのサラダ	いりこ	いりこ	豚ひき肉 厚揚げ ひじき 油揚げ いりこ 鮭フレーク 味噌	白米 5分づき米 ごま油 ごま	生姜 白菜 ニラ キャベツ 中葱 わかめ しいたけ 人参 玉葱 大根 ほうれん草
8	金	大根フライ 納豆 味噌汁 ブロッコリーのおかか和え	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ 高菜おにぎり	エソすり身 かつお節 納豆 いりこ ちりめん 味噌 油揚げ 豆腐 豆乳	ごま 小麦粉 パン粉 油 甘酒	大根 中葱 ブロッコリー りんご 小松菜 玉葱 わかめ 人参
9	土	【発表会】					
11	月	根菜カレー 小松菜と油揚げの煮浸し みかん	りんご	牛乳 バナナスコーン	油揚げ 牛乳 味噌	小麦粉 パナナ 油 里芋 カレールー	れんこん 大根 玉葱 人参 みかん かぼちゃ ごぼう 小松菜 しめじ
12	火	れんこんの挟み揚げ レタス もやしのカレー和え 納豆 味噌汁	いりこ	ヨーグルトムース オレンジソース	鶏ひき肉 味噌 ちくわ 納豆 ちりめん 厚揚げ 豆乳	生クリーム くず粉 小麦粉 油 カレー粉	れんこん 中葱 レタス もやし 人参 ニラ 玉葱 わかめ キャベツ
13	水	おでん 野菜の練りごま和え おすまし	バナナ	ミルク 天然酵母パン	鶏もも肉 卵 厚揚げ 麩 ミルク	強力粉 山芋 ごま 練りごま	大根 人参 もやし キャベツ 玉葱 えのき茸 わかめ 中葱
14	木	魚の幽庵焼き かぼちゃのサラダ 納豆 味噌汁	ふかし芋	いりこ かしわおにぎり	魚切り身 納豆 ちりめん 味噌 いりこ 鶏もも肉	ツナ缶 マヨネーズ 白米	柚子 かぼちゃ 玉葱 人参 もやし えのき茸 ごぼう わかめ 中葱
15	金	【ごはんの日】雑穀米 チューリップチキン ブロッコリー じゃが芋の青のり和え 切り干し大根のマリネ わかめスープ	飲む豆乳 ヨーグルト	アメリカンドッグ	鶏手羽元 ひじき ウインナー 豆乳	小麦粉 白米 油 ごま 雑穀米 片栗粉 じゃが芋 甘酒	にんにく 生姜 ブロッコリー わかめ 中葱 りんご 切り干し大根 人参 いんげん 玉葱 もやし
16	土	和風パスタ 野菜スープ	いりこ	みかん	ベーコン	スパゲティ麺 じゃが芋	ほうれん草 玉葱 しめじ キャベツ 中葱 人参 みかん
18	月	さつまいも入りさつまいも揚げ 納豆 ブロッコリーのじゃこ和え 味噌汁	みかん	中華おこわ	エソすり身 味噌 豆腐 納豆 ちりめん 油揚げ 鶏もも肉	もち米 さつまいも 小麦粉 油	玉葱 人参 中葱 ごぼう 筍 しいたけ ブロッコリー 小松菜 もやし キャベツ
19	火	【お弁当の日】	いりこ	牛乳 手作りピザ			
20	水	魚の塩麹焼き レタス 納豆 れんこんのきんぴら 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	昆布 しらすと わかめのおにぎり	魚切り身 納豆 ちりめん 味噌 麩 しらす 豆乳	白米 5分づき米 ごま 甘酒	レタス れんこん 人参 玉葱 りんご もやし 白菜 えのき茸 わかめ
21	木	車麩の角煮 野菜添え 大豆とひじきの煮物 豚汁	きな粉マカロニ	大学芋	車麩 大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 天ぷら かつお節	さつまいも 油 黒ごま 片栗粉 じゃが芋 里芋	にんにく 生姜 小松菜 中葱 玉葱 人参 大根 ごぼう しめじ
22	金	【お誕生会・クリスマス会】	バナナ	りんごジュース Xmasケーキ			
23	土	【天皇誕生日】					
25	月	レバーの和風和え 切り干し大根の煮物 オニオンスープ	みかん	ミルク 天然酵母パン	鶏レバー 味噌 高野豆腐 油揚げ ベーコン ミルク チーズ	強力粉 山芋 じゃが芋 ごま 片栗粉	ほうれん草 もやし 人参 切り干し大根 玉葱 中葱
26	火	あっさり塩マーボー豆腐 味噌汁 春雨の酢の物	フルーツ豆乳 ヨーグルト	昆布 梅わかめおにぎり	豚ひき肉 豆腐 味噌 豆乳 ポロニアソーセージ 油揚げ	ごま 練りごま パナナ 片栗粉 春雨 甘酒	大根 しめじ ニラ 玉葱 小松菜 中葱 にんにく 生姜 人参 わかめ 白菜 りんご
27	水	きびなごのからあげ ブロッコリーの白和え 昆布の佃煮 汁ビーフン	いりこ	牛乳 お好み焼き	きびなご 味噌 豆腐 牛乳 ちりめん 豚肉 卵 かつお節	小麦粉 油 ビーフン	しめじ 人参 ブロッコリー キャベツ もやし 生姜 玉葱 ごぼう しいたけ ニラ
28	木	かしわの梅照り焼き 納豆 味噌汁 キャベツとツナのスパゲティ	飲む豆乳 ヨーグルト	年越しうどん	鶏もも肉 納豆 ちりめん 豆乳 味噌 油揚げ 豆腐 丸天	うどん麺 ツナ缶 スパゲティ麺 甘酒	キャベツ ニラ 玉葱 人参 白菜 中葱 りんご