

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	木	★魚の煮つけ 野菜添え かみなり豆腐 ★オニオンスープ	蒸しパン	★3色ムース	プリ切り身 豆腐 豆乳 ベーコン 生クリーム	じゃが芋	生姜 大根 人参 しいたけ ごぼう 玉葱 いんげん 中葱
2	金	★重ね煮のコロッケ もりもり納豆 千切りキャベツ マカロニサラダ 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク 天然酵母パン	鶏むぎき肉 卵 豆乳 納豆 油揚げ ミルク 味噌	強力粉 山芋 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 マカロニ 甘酒	玉葱 人参 きゅうり りんご ほうれん草 白菜 中葱 キャベツ
3	土	豚丼 もやしとニラのごま和え	いりこ	りんご	豚肉	ごま	玉葱 ごぼう しめじ 中葱 もやし ニラ りんご
5	月	魚の黄金焼き もやしのナムル 大根とこんにゃくの炒め煮 味噌汁	りんご	ミルク ココア蒸しパン	鯛切り身 豚肉 味噌 油揚げ ミルク	ごま 小麦粉	人参 もやし ニラ 大根 中葱 玉葱 しめじ わかめ
6	火	★カツカレー パナナ コールスローサラダ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	★納豆うどん	鶏むね肉 味噌 納豆 ちりめん かつお節 豆乳	じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ うどん類 パン粉 油 カレールー パナナ 甘酒	かぼちゃ 玉葱 人参 小松菜 キャベツ ブロッコリー りんご
7	水	あっさり塩マーボー豆腐 ★春雨の酢の物 ★卵とワカメのスープ	いりこ	昆布 5分米の じゃこおにぎり	豆腐 豚肉 ロースハム 卵	白米 5分づき米 ごま 練りごま 片栗粉 春雨	大根 しめじ 白葱 ニラ えのき茸 わかめ 人参 もやし ほうれん草 玉葱
8	木	【お誕生会・お別れ会】いなり寿司 から揚げ ハンバーグ ポテトサラダ ウインナー 野菜の煮物 おすまし 苺	バナナ	カルピス お楽しみケーキ			
9	金	魚の塩麴焼き 納豆 味噌汁 車麴とキャベツの和え物	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 ★お好み焼き	鯛切り身 車麴 納豆 豆腐 豆乳 ちりめん 豚肉 卵 油揚げ 味噌	小麦粉 甘酒	キャベツ 人参 ニラ りんご 玉葱 ほうれん草 もやし
10	土	ちゃんぽん 昆布の佃煮	いりこ	りんご	豚肉 イカ かまぼこ 天ぷら ちりめん	中華麺	キャベツ もやし 中葱 人参 りんご
12	月	★おでん 野菜のごま和え ★重ね煮の春雨スープ	りんご	ミルク 天然酵母パンで 手作りサンド	手羽元 卵 厚揚げ ミルク ウインナー	強力粉 山芋 ごま じゃが芋 マヨネーズ	人参 りんご 大根 もやし 玉葱 ごぼう きゅうり ほうれん草 えのき茸 生姜 しいたけ 白菜
13	火	★ちくわの3色揚げ 納豆 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ和え	フルーツ豆乳 ヨーグルト	たくあん かしわおにぎり	ちくわ ちりめん 納豆 味噌 豆腐 鶏もも肉 いりこ 豆乳	白米 カレールー 甘酒 黒ごま 小麦粉 油 パナナ	ブロッコリー 人参 小松菜 りんご 玉葱 大根 わかめ ごぼう
14	水	魚のかば焼き 大豆とひじきの煮物 キャベツとしめじのソテー 味噌汁	いりこ	手作りのたこやき	いわし切り身 大豆 ひじき 卵 油揚げ 厚揚げ チーズ ウインナー 味噌	片栗粉 小麦粉	生姜 キャベツ しめじ 人参 玉葱 えのき茸 中葱
15	木	【ごはんの日】黒米ごはん 車麴のフライ ビーフンの梅肉和え レタス 納豆 ミニちゃんこ鍋	粉ふき芋	★ぜんざい	車麴 ロースハム 納豆 エソずり身 ちりめん 豚肉 油揚げ 焼き豆腐	小豆 白玉粉 小麦粉 パン粉 油	にんにく 生姜 レタス 人参 キャベツ きゅうり もやし 白葱 白菜 ニラ
16	金	★かしわの梅照り焼き 納豆 ★ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳 ★手作りクッキー	鶏もも肉 かつお節 納豆 卵 ちりめん 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	小麦粉 バター ココア 甘酒 パナナ	玉葱 ブロッコリー 人参 ニラ キャベツ 中葱 りんご
17	土	【卒園式】					
19	月	野菜たっぷりポトフ ひよこ豆のサラダ パナナ	りんご	牛乳 麩ラスク	ウインナー 牛乳 麩	じゃが芋 ひよこ豆 バター マヨネーズ ツナ缶 パナナ	玉葱 人参 大根 白菜 ブロッコリー キャベツ
20	火	豆腐入りナゲット レタス きんぴらごぼう 納豆 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	よもぎ餅	鶏むぎき肉 豆腐 卵 きな粉 油揚げ 納豆 ちりめん 味噌 豆乳	小豆 もち米 ごま油 パナナ 片栗粉 油 ごま 甘酒	にんにく 生姜 玉葱 中葱 りんご レタス ごぼう 人参 えのき茸 しめじ
21	水	【春分の日】					
22	木	八宝菜 おすまし 重ね煮の切り干し大根の煮物	バナナ	ミルク 天然酵母パン	豚肉 高野豆腐 油揚げ ミルク チーズ	強力粉 山芋 里芋	白菜 玉葱 人参 たけのこ 切り干し大根 えのき茸 中葱
23	金	きびなごのから揚げ 納豆 キャベツとひじきの煮物 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	昆布 5分米の ひじきおにぎり	きびなご 油揚げ ひじき 豆乳 納豆 ちりめん 豆腐 味噌	白米 5分づき米 パナナ 小麦粉 油 甘酒	キャベツ しいたけ 玉葱 りんご 人参 小松菜 しめじ 中葱
24	土	【お弁当の日】	いりこ	りんご			
26	月	レバーの和風和え 切り干し大根のマリネ そうめんのおすまし	りんご	牛乳 きな粉マカロニ	鶏レバー 味噌 ひじき 牛乳 きな粉	マカロニ 片栗粉 油 ごま そうめん	ほうれん草 もやし 人参 玉葱 えのき茸 中葱 生姜 切り干し大根 きゅうり わかめ
27	火	小松菜入りハンバーグ〜カレー風味〜 人参 マッシュポテト 納豆 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	重ね煮の アップルパイ	合い挽き肉 納豆 豆乳 ちりめん 厚揚げ 味噌	小麦粉 強力粉 じゃが芋 パナナ バター カレールー 甘酒	小松菜 玉葱 人参 もやし ブロッコリー えのき茸 中葱 りんご
28	水	中華の野菜あんかけ 味噌汁 ひじきのさっぱりサラダ	いりこ	たくあん 小豆おにぎり	油揚げ 豆腐 ひじき ささ身 いりこ 味噌	小豆 白米 片栗粉 油	玉葱 キャベツ 人参 わかめ しいたけ きゅうり 白菜 しめじ
29	木	豆カレー いちご スパゲティサラダ	こぶき芋	昆布 鮭と わかめのおにぎり	味噌 ポロニアソーセージ 鮭フレーク 大豆	白米 うずら豆 カレールー スパゲティ 金時豆 ひよこ豆	いちご 玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ わかめ
30	金	魚の竜田揚げ 納豆 味噌汁 白菜と油揚げのサラダ	飲む豆乳 ヨーグルト	中華おこわ	鯛切り身 納豆 ちりめん 豆乳 鶏もも肉 味噌 油揚げ	もち米 片栗粉 パナナ 油 じゃが芋 甘酒	生姜 白菜 人参 もやし りんご 玉葱 ほうれん草 わかめ しいたけ
31	土	親子煮 卵の花和え	いりこ	りんご	鶏もも肉 麩 卵 かまぼこ おから	油	玉葱 人参 中葱 しめじ しいたけ ごぼう いんげん りんご