



日	曜	昼食	おやつ (午前)		おやつ (午後)			主な材料		
			3歳未満児のみ					血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える
1	月	ポークカレー マカロニソテー りんご	バナナ	いりこ	5分米の 高菜おにぎり	豚肉 大豆 いりこ 味噌	5分米 じゃが芋 ごま カレールー マカロニ	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 りんご かぼちゃ		
2	火	重ね煮のマーボー豆腐 味噌汁 しいたけとじゃが芋の炒め物	飲む豆乳 ヨーグルト	ミルク	天然酵母パン	豆腐 味噌 ミルク 豆乳	練りごま 強力粉 甘酒 山芋 ごま じゃが芋 パナナ	人参 りんご キャベツ ほうれん草 わかめ 玉葱 れんこん アスパラ しいたけ		
3	水	【憲法記念日】								
4	木	【みどりの日】								
5	金	【こどもの日】								
6	土	五目うどん もやしのナムル	バナナ	いりこ	バナナ	鶏もも肉	ごま油 パナナ うどん麺	玉葱 人参 大根 しいたけ ごぼう 中葱 わかめ もやし		
8	月	手羽元と野菜の甘酢煮 五目煮 ソーメンのおすまし	バナナ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	手羽元 大豆 油揚げ 高野豆腐 厚揚げ 豆乳	手羽元 大豆 油揚げ 高野豆腐 厚揚げ 豆乳	甘酒 じゃが芋 そうめん パナナ	人参 いんげん しいたけ りんご 梅 いちご 大根 ごぼう 玉葱 えのき茸 わかめ		
9	火	【ごはんの日】 ピースごはん いわしのかば焼き もやしとアスパラのおかか和え 納豆 味噌汁	りんご	かしわ餅		いわし かつお節 納豆 ちりめん 味噌 麩	片栗粉 上新粉 白玉粉 小豆 白米	グリーンピース もやし 人参 ニラ アスパラ しめじ 大根 中葱 玉葱		
10	水	豆腐の松風焼き じゃが芋の青のり和え アスパラ 納豆 味噌汁	いりこ	いりこ	5分米の 鮭わかめのおにぎり	豆腐 鶏ひき肉 卵 味噌 納豆 ちりめん 厚揚げ いりこ	5分米 パン粉 ごま じゃが芋	玉葱 中葱 アスパラ 人参 もやし わかめ キャベツ えのき茸		
11	木	豚肉の生姜焼き キャベツとひじきのサラダ ごぼうのココロスープ	人参の 蒸しパン	ミルク	天然酵母パン	豚肉 油揚げ ひじき チーズ ミルク	ごま油 強力粉 山芋 油	生姜 玉葱 もやし 人参 ニラ グリーンピース キャベツ しいたけ ごぼう 中葱		
12	金	魚の煮つけ 野菜添え もりもり納豆 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳	きな粉マカロニ	鯛切り身 厚揚げ 納豆 きな粉 鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳 豆乳	マカロニ 甘酒 バナナ	ごぼう 人参 ほうれん草 生姜 玉葱 わかめ しめじ 中葱 りんご		
13	土	【保育参観・お弁当の日】	いりこ	バナナ						
15	月	きびなごから揚げ キャベツ、アスパラ添え 切り干し大根のマリネ 味噌汁	バナナ	ごはんピザ		きびなご 厚揚げ 麩 チーズ ツナ缶 ひじき	小麦粉 油 白米 マヨネーズ	玉葱 人参 切り干し大根 きゅうり しめじ わかめ キャベツ		
16	火	重ね煮の八宝菜 味噌汁 大豆とひじきの煮物	飲む豆乳 ヨーグルト	納豆うどん		大豆 ひじき 油揚げ 味噌 納豆 ちりめん かつお節 豆乳 厚揚げ	うどん麺 里芋 甘酒 パナナ	しいたけ しめじ エリンギ 人参 キャベツ 大根 れんこん 玉葱 小松菜 わかめ		
17	水	ささ身の梅カツ キャベツのじゃこ和え 納豆 けんちん汁	いりこ	たくあん	かしわおにぎり	鶏ささ身 納豆 ちりめん 味噌 豆腐 油揚げ 鶏もも肉	白米 小麦粉 パン粉 油	大葉 キャベツ 人参 ごぼう もやし 玉葱 えのき茸 ほうれん草		
18	木	魚のごま味噌かけ 野菜の煮物添え 春雨の酢の物 味噌汁	ほうれん草の 蒸しパン	牛乳	みたらし団子	鯖切り身 味噌 麩 牛乳	白玉粉 片栗粉 春雨 ごま	かぼちゃ 人参 いんげん えのき茸 きゅうり わかめ 玉葱 キャベツ 中葱		
19	金	魚の黄金焼き 納豆 もやしとちくわのカレー和え 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	高菜	5分米の 五目おにぎり	鯖切り身 ちくわ 納豆 ちりめん 豆乳 豆腐 油揚げ 味噌 ひじき	5分米 カレー粉 甘酒 パナナ	もやし 人参 ニラ 大根 りんご 玉葱 わかめ ごぼう しいたけ		
20	土	ちゃんぽん 昆布の佃煮	いりこ	バナナ		豚肉 イカ 天ぷら かまぼこ ちりめん	バナナ 中華麺	キャベツ 玉葱 人参 中葱		
22	月	チキンカレー マカロニサラダ りんご	バナナ	ミルク	天然酵母パン	手羽元 味噌 ミルク (未満児：もも肉)	強力粉 マカロニ マヨネーズ 山芋 じゃが芋 カレールー	人参 玉葱 きゅうり りんご かぼちゃ		
23	火	鯖の塩麹焼き 納豆 ニラと油揚げのごま和え 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳	豆腐ドーナツ	鯖切り身 油揚げ 納豆 豆乳 ちりめん 味噌 豆腐 牛乳	油 小麦粉 ごま 甘酒 パナナ	ニラ もやし 小松菜 中葱 りんご 玉葱 人参 わかめ ごぼう		
24	水	かしわの照り焼き 野菜の磯和え 納豆 味噌汁	かぼちゃの 蒸しパン	いりこ	味噌焼きおにぎり	鶏もも肉 納豆 いりこ ちりめん 厚揚げ 味噌	白米	キャベツ 人参 ほうれん草 小葱 小松菜 玉葱 しめじ わかめ		
25	木	【お誕生会】	バナナ	こいのぼり ケーキ						
26	金	新玉葱と豆のかき揚げ 納豆 ジャーマンポテト 味噌汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	いりこ	チーズおかおにぎり	ベーコン 納豆 ちりめん かつお節 味噌 麩 いりこ チーズ 豆乳	白米 小麦粉 油 じゃが芋 甘酒 パナナ	新玉葱 人参 中葱 りんご ごぼう いんげん 小松菜 しめじ キャベツ		
27	土	高菜スパゲティ わかめスープ	いりこ	バナナ		ベーコン 豆腐	バナナ スパゲティ麺 ごま	玉葱 ほうれん草 わかめ 中葱		
29	月	鶏肉のからあげ 干切りキャベツ 春雨のソテー おすまし	バナナ	中華おこわ		豚ひき肉 高野豆腐 麩	もち米 春雨 ごま	キャベツ 人参 ほうれん草 たけのこ もやし しいたけ 玉葱 わかめ トマト		
30	火	車麩の角煮 野菜添え バンバンジー 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	牛乳	黒糖蒸しパン	車麩 ささ身 豆腐 牛乳 味噌 かつお節 豆乳 油揚げ	小麦粉 油 片栗粉 パナナ じゃが芋 練りごま 甘酒	小松菜 きゅうり 玉葱 生姜 りんご キャベツ 人参 中葱 にんにく		
31	水	豆腐ハンバーグ 野菜のソテー 納豆 豚汁	いりこ	たくあん	梅おかか	豆腐 鶏ひき肉 大豆 納豆 ちりめん ひじき 豚肉 厚揚げ	白米 里芋	玉葱 人参 ほうれん草 もやし ごぼう 大根 中葱		