

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	魚の黄金焼き 納豆 車麩とキャベツの和え物 味噌汁	ふかし芋	ミルク 天然酵母パン	鯛切り身 車麩 納豆 油揚げ ちりめん 味噌 ミルク 豆腐	強力粉 山芋	人参 りんご キャベツ もやし 切り干し大根 中葱 玉葱
2	金	【お誕生会】	バナナ	あじさいゼリーの ヨーグルトムース			
3	土	冷やしうどん 昆布の佃煮	いりこ	バナナ	納豆 ちりめん かつお節	バナナ うどん麺 ツナ缶	もやし 人参 きゅうり トマト
5	月	筑前煮 切り干し大根のマリネ 味噌汁	バナナ	高菜 5分米の 天ぷらおにぎり	鶏もも肉 厚揚げ ひじき 油揚げ 麩 味噌 てんぷら ちりめん	里芋 じゃが芋	大根 人参 しいたけ れんこん わかめ 切り干し大根 きゅうり 玉葱 キャベツ
6	火	魚のフライ〜らっきょタルタルソース〜 かぼちゃのサラダ 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 納豆 ちりめん 豆乳 厚揚げ 牛乳 きな粉 味噌	小麦粉 パン粉 甘酒 バナナ ツナ缶 マカロニ マヨネーズ 油	かぼちゃ 玉葱 人参 中葱 りんご きゅうり ニラ ごぼう しめじ
7	水	冷しゃぶ すき昆布の煮物 おすまし	いりこ	そうめん	豚肉 麩 豆腐 油揚げ かつお節	ごま そうめん	もやし きゅうり キャベツ しいたけ トマト 人参 玉葱 えのき茸 わかめ
8	木	中華の野菜あんかけ 豚汁 スパゲティサラダ	ほうれん草の 蒸しパン	ミルク おからスコーン	豆腐 油揚げ 豚肉 味噌 厚揚げ ミルク 豆乳	小麦粉 油 マヨネーズ 上新粉 スパゲティ麺	キャベツ 人参 しいたけ ごぼう きゅうり 玉葱 大根 中葱
9	金	いわしハンバーグのおろしあんかけ もりもり納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	たくあん 夕焼けおにぎり	いわしすり身 豆腐 ひじき 油揚げ 鶏ひき肉 卵 納豆 味噌 ちりめん 豆乳	白米 山芋 甘酒 バナナ	大根 人参 いんげん ほうれん草 りんご 玉葱 えのき茸 わかめ 中葱
10	土	スパゲティナポリタン ひじきと玉葱のツナサラダ	いりこ	バナナ	ウインナー ひじき	スパゲティ麺 ツナ缶 バナナ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶
12	月	ニラ入りさつま揚げ 野菜のたくあん和え 納豆 味噌汁	バナナ	ミルク 天然酵母パン	エソすり身 豆腐 味噌 ミルク 納豆 ちりめん 油揚げ 麩	強力粉 山芋 小麦粉 油 ごま	人参 りんご ニラ 玉葱 わかめ ごぼう もやし きゅうり 小松菜 大根
13	火	夏野菜カレー スイカ コールスローサラダ	いりこ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	手羽元 味噌 豆乳	甘酒 バナナ カレー粉 じゃが芋 カレールー マヨネーズ	玉葱 人参 かぼちゃ ピーマン りんご みかん缶 ナス キャベツ きゅうり すいか 桃缶
14	水	いわしのかば焼き トマト 納豆 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁	すいか	梅雑炊	いわし切り身 納豆 ちりめん 味噌 厚揚げ	白米 片栗粉 油 小豆	生姜 トマト かぼちゃ 中葱 しいたけ もやし 玉葱 人参 切り干し大根 しめじ
15	木	【ごはんの日】梅ごはん 大豆のマリネ 車麩の角煮 野菜添え つみれ汁	りんご	納豆うどん	車麩 いわしすり身 ちりめん 大豆 味噌 納豆 かつお節	5分つき米 じゃが芋 油 片栗粉 甘酒 うどん麺	小松菜 赤・黄パプリカ ピーマン 中葱 玉葱 人参 しいたけ ごぼう 大根
16	金	手羽元とじゃが芋のカレー煮 グリーンサラダ 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	いりこ 5分米の 高菜おにぎり	手羽元 厚揚げ いりこ 味噌 豆乳	5分つき米 ごま 甘酒 バナナ じゃが芋 カレー粉	玉葱 人参 きゅうり キャベツ アスパラ 大根 わかめ 中葱 いんげん りんご
17	土	重ね煮の焼きビーフン 野菜のごま和え	いりこ	バナナ		ビーフン ごま バナナ	しいたけ 大根 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 中葱 もやし ほうれん草
19	月	【お弁当の日】	バナナ	冷やしぜんざい			
20	火	魚の竜田揚げ ピーマンのおかか和え 納豆 けんちん汁	フルーツ豆乳 ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	鯛切り身 かつお節 納豆 牛乳 ちりめん 味噌 厚揚げ 豚肉 卵 豆乳	小麦粉 片栗粉 油 甘酒 バナナ	生姜 ピーマン もやし 人参 キャベツ りんご 小松菜 玉葱 大根 しいたけ 中葱
21	水	かしわの照り焼き レタス・トマト ごぼうのごまサラダ そうめんのおすまし	いりこ	フルーツボンチ	鶏もも肉 麩	練りごま ごま そうめん 白玉粉	玉葱 レタス トマト きゅうり みかん缶 ごぼう 人参 えのき茸 わかめ 桃缶 パイン缶
22	木	チリコンカーン もやしのサラダ 白身団子の味噌汁	人参の 蒸しパン	ミルク 天然酵母パン	大豆 鶏ひき肉 エソすり身 豆腐 油揚げ ミルク チーズ 味噌	甘酒 強力粉 山芋	しいたけ 玉葱 人参 大根 もやし きゅうり ごぼう 中葱
23	金	鮭と豆腐のコロッケ じゃこピーマン 納豆 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	たくあん 5分米の ひじきおにぎり	豆腐 鮭フレーク 納豆 麩 豆乳 ちりめん 味噌 ひじき 油揚げ	小麦粉 パン粉 油 5分米 じゃが芋 甘酒 バナナ	ピーマン もやし 人参 ニラ 玉葱 えのき茸 わかめ りんご
24	土	冷麺 昆布の佃煮	いりこ	バナナ	卵 ささ身 ちりめん	バナナ 中華麺	トマト きゅうり もやし 人参
26	月	アジの南蛮漬け 切り干し大根の煮物 味噌汁	バナナ	中華おこわ	アジ切り身 油揚げ 高野豆腐 豆腐 豚ひき肉	もち米 片栗粉 油	筍 人参 しいたけ 玉葱 ピーマン 切り干し大根 ごぼう 中葱
27	火	レバーの和風和え わかめときゅうりの 酢の物 ごぼうのコロコロスープ	フルーツ豆乳 ヨーグルト	新じゃがで フライドポテト	鶏レバー 味噌 ちりめん 豆乳	油 じゃが芋 ごま カレー粉 甘酒 バナナ	ほうれん草 もやし 人参 グリーンピース りんご きゅうり わかめ ごぼう しいたけ 玉葱
28	水	豆腐の松風焼き もやしのナムル 納豆 ミネストローネ	いりこ	牛乳 マーブル蒸しパン	豆腐 鶏ひき肉 味噌 納豆 ちりめん ベーコン 牛乳 豆乳	小麦粉 パン粉 山芋 ごま ごま油	中葱 もやし 玉葱 人参 大根 ほうれん草 小松菜 しいたけ キャベツ
29	木	ナスの甘酒煮 トマトのサラダ 味噌汁	きな粉 マカロニ	いりこ かしわおにぎり	味噌 ベーコン 厚揚げ いりこ 鶏もも肉	甘酒 白米	ナス 玉葱 人参 ピーマン ごぼう トマト いんげん キャベツ しめじ わかめ
30	金	豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 味噌汁	飲む豆乳 ヨーグルト	きな粉白玉 手作り黒蜜かけ	豚肉 豆腐 油揚げ きな粉 豆乳	白玉粉 春雨 ごま 甘酒 バナナ	生姜 玉葱 人参 もやし ニラ 中葱 キャベツ きゅうり わかめ 大根 りんご