

日	曜日	10時のおやつ 3才未満児のみ	献立名	赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える	3時のおやつ 全員
1	月	おせんべい	ごはん 野菜スープ 炒めビーフン	豚肉 豆腐	米 はいが米 油 ビーフン じゃがいも	エリンギ 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 しめじ	おせんべい
2	火	おせんべい	ごはん みそ汁 野菜炒め	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ 大根	おせんべい
3	水	おせんべい	ごはん スープ 甘辛肉団子 レタス	豚肉	米 はいが米 油 片栗粉 砂糖 春雨	玉ねぎ レタス 人参 チンゲン菜	おせんべい
4	木	おせんべい	カレーライス フレンチサラダ ひとくちゼリー	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油 ゼ リー	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり みかん	(手づくり) 野菜蒸しパン
5	金	おせんべい	ツナのまぜご飯 みそ汁 ヨーグルト	ツナ 油揚げ 赤み そ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖 じゃがいも	人参 ごぼう 玉ねぎ	ミニパン
6	土		五目焼きそば 牛乳	豚肉 かつお節 青のり 牛乳	中華めん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	
8	月	おせんべい	ごはん 中華スープ チンジャオロースー	豚肉	米 はいが米 ごま油 片栗粉	ピーマン もやし たけのこ エリンギ 人参 チンゲン菜	牛乳 おせんべい
9	火	おせんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 塩昆布和え	鶏肉 塩昆布	米 はいが米 じゃがいも こんにゃ く 油 砂糖	しいたけ 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	コーンフレーク 牛乳かけ
10	水	おせんべい	食パン スープ 鶏のから揚げ レタス	鶏肉	食パン 片栗粉 油	レタス えのき 玉ねぎ 小松菜	牛乳 バナナ
11	木	牛乳 おせんべい	ごはん みそ汁 五色きんぴら	豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ ひ じき	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ ほうれん草	(手作り) フライドポテト
12	金	おせんべい	チャーハン 野菜スープ くだもの	鶏肉 ベーコン	米 はいが米 油	人参 しいたけ ねぎ コーン 大根 玉ねぎ さやえんどう かんきつ	飲むヨーグルト クラッカー
13	土		和風スパゲッティ 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ	
15	月	(手づくり) いも雑炊	ごはん マカロニと野菜のカ レー炒め もやしサラダ	鶏肉	米 はいが米 じゃがいも マカロニ 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり コーン	牛乳 ふかし芋
16	火	おせんべい	ごはん ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	米 はいが米 油 じゃがいも マヨネー ズ	人参 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	牛乳 おせんべい
17	水	おせんべい	ロールパン スープ コロケ ゆで野菜	豚肉	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	牛乳 バナナ
18	木	牛乳 おせんべい	ごはん 含め煮 梅おひたし	高野豆腐 鶏肉 かつお節	米 はいが米 砂糖	人参 大根 しいたけ キャベツ ごぼう ほうれん草 練梅	(手作り) いちご蒸しパン
19	金	おせんべい	たけのこごはん なめこ汁 野菜ゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ	米 はいが米 ゼリー	たけのこ 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜	飲むヨーグルト 小魚
20	土		ラーメン 牛乳	豚肉 牛乳	中華めん	もやし 人参 ねぎ	
22	月	(手作り) ヨーグルト和え	ごはん 煮魚 おひたし チーズ	さかな かつお節 チーズ	米 はいが米 砂糖	キャベツ 人参 ほうれん草	牛乳 いもけんぴ
23	火	おせんべい	ごはん 中華スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 はんぺん	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	(手づくり) 豆腐ドーナ ッ
24	水	スティックパン	かば焼き丼 いものこ汁 ゼリー	さかな 合わせみそ	米 はいが米 ゼリー 片栗粉 油 砂糖 さといも さつまいも	きゅうり しいたけ ねぎ	牛乳 おせんべい
25	木	牛乳 おせんべい	チキンライス 肉団子スープ みかんサラダ	鶏肉	米 はいが米 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜 レタス きゅうり みかん	フルーツゼリー
26	金	かんきつ	大豆とじゃごごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	しらす 大豆 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき 小松菜	ミニパン
27	土		カレーうどん 牛乳	豚肉 牛乳	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき	
30	火	おせんべい	ごはん 肉じゃが 甘酢和え	豚肉 油揚げ わかめ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ さやえんどう きゅうり	ヨーグルト カミカミ昆布