

| 日 | 曜日 | こんだて | <あか> 血や肉をつくる | <きいろ> 熱や力になる | <みどり> 体の調子を整える | おやつ | |
|-----|----|---|-------------------------------|--|--|------------------|--------------|
| 1日 | 水 | ご飯 さばのレモンソース 八宝菜 冬瓜のみそ汁 果物 | さば 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 砂糖 油 強力粉 | 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ 冬瓜 わかめ ねぎ なし | 保育乳 ヨーグルトケーキ | |
| 2日 | 木 | 三枚肉そば ジャーマンポテト お浸し 果物 | 三枚肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆乳 | 沖縄そば 砂糖 じゃが芋 油 米 | ねぎ 玉葱 ほうれん草 白菜 乾しいたけ 人参 かき | 保育乳 じゅうしいおにぎり | |
| 3日 | 金 | 文化の日(休園) | | | | | |
| 4日 | 土 | ひじきチャーハン 小松菜じゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物 | 豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳 | 米 押麦 さつまい | ひじき 人参 玉葱 ピーマン こまつな もやし わかめ ねぎ バナナ | 保育乳 菓子パン | |
| 6日 | 月 | 牛丼 からし和え 大根のみそ汁 果物 | 牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ 牛乳 | 米 押麦 砂糖 油 さつまい 小麦粉 | 人参 玉葱 しめじ からしな 白滝 大根 わかめ ねぎ みかん | 保育乳 大学芋 | |
| 7日 | 火 | ご飯 魚のケチャップ煮 糸こんにやく野菜炒め なすのみそ汁 果物 | キング 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 パン マヨネーズ | キャベツ 人参 玉葱 ピーマン こんにやく なす ねぎ コーン缶 なし | 保育乳 ツナコーンサンド | |
| 8日 | 水 | ご飯 納豆 煮付け ワカメスープ 果物 | 納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳 | 米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉 | しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 わかめ バナナ | 保育乳 ココア蒸しパン | |
| 9日 | 木 | おべんとう会 | | | | | 保育乳 甘辛だんご |
| 10日 | 金 | きのこカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物 | 鶏肉 卵 牛乳 | 米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ | 人参 玉葱 セロリ ブロッコリー えのき しめじ マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 チンゲン菜りんご | 保育乳 あんぱん | |
| 11日 | 土 | 後期大そうじ(園舎内外薬剤散布) | | | | | |
| 13日 | 月 | ご飯 鶏肉バーベキューソース焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物 | 鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳 | 米 雑穀 砂糖 油 車ふ じゃが芋 ごま | 人参 もやし キャベツ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 青のり みかん | 保育乳 フライドポテト | |
| 14日 | 火 | 鶏ごぼうめし さばの塩焼き お浸し 豆腐とワカメのみそ汁 果物 | 鶏肉 さば 豆腐 きな粉 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 芋くず 黒糖 | ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ほうれん草 白菜 わかめ ねぎ バナナ | 保育乳 くずもち | |
| 15日 | 水 | (七五三メニュー) 三色丼 ナムル ゆし豆腐 果物 | 豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 牛乳 | 米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 油 | 人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご | 保育乳 サーターアングギー | |
| 16日 | 木 | 黒米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クーフィリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 | さけ 豚肉 豆腐 牛乳 | 米 黒米 油 マヨネーズ バター ごま コーンフレーク | 人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにやく こまつな 長ねぎ なし | 保育乳 ごま菓子 | |
| 17日 | 金 | 麦ごはん ささ身フライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物 | 鶏肉ささ身 牛乳 | 米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん パン バター | にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ かき | 保育乳 ラスク | |
| 18日 | 土 | ご飯 マーボーなす 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物 | 豚ひき肉 豆腐 牛乳 | 米 あわ 油 砂糖 ごま ふ | なす 人参 ピーマン 長ねぎ 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 バナナ | 保育乳 スナックパン | |
| 20日 | 月 | ご飯 鶏すき風煮 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物 | 鶏肉 豆腐 牛乳 | 米 あわ 砂糖 油 ごま ふ 小麦粉 バター | 白菜 玉根 人参 しいたけ こんにやく こまつな かぼちゃ わかめ みかん | 保育乳 ショートブレッド | |
| 21日 | 火 | ご飯 きびなごのカレー揚げ 納豆和え 豚汁 果物 | きびなご 納豆 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 食パン | こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ ピーマン コーン缶 なし | 保育乳 ピザトースト | |
| 22日 | 水 | ご飯 豆乳と豚肉のシチュー にらたま じゃこサラダ 果物 | 豚肉 豆乳 卵 豆腐 しらす ツナ缶 牛乳 | 米 じゃが芋 バター 油 米 砂糖 | 人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 にはら キャベツ 胡瓜 赤ピーマン のり りんご | 保育乳 チンピン | |
| 23日 | 木 | 勤労感謝の日(休園) | | | | | |
| 24日 | 金 | 芋ごはん 鮭の香味焼き 千切りイリチー ほうれん草のみそ汁 果物 | さけ 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳 | 米 さつまい 油 そうめん | 切干大根 昆布 人参 玉葱 こんにやく ほうれん草 キャベツ ねぎ かき | 保育乳 卵サンド | |
| 25日 | 土 | 肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物 | 豚肉 チーズ さけ 牛乳 | うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米 | 玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 ピーマン のり バナナ | 保育乳 菓子、ミニゼリー | |
| 27日 | 月 | ハヤシライス ブロッコリーじゃこ和え チンゲン菜スープ 果物 | 牛肉 しらす 牛乳 | 米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま 砂糖 ふ さつまい | 人参 玉葱 セロリー いんげん マッシュルーム缶 ブロッコリー チンゲン菜 みかん | 保育乳 スイートポテト | |
| 28日 | 火 | ご飯 さばのカレー焼き 三色きんぴらごぼう 大根のみそ汁 果物 | さば 油揚げ 卵 つぶしあん 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキMix | ごぼう 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ りんご | 保育乳 小倉ケーキ | |
| 29日 | 水 | ピピンパ 粉ふき芋 なすのみそ汁 果物 | 豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳 | 米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 パン バター マヨネーズ | もやし こまつな パセリ なす ねぎ 胡瓜 なし | アイスクリーム クラッカー | |
| 30日 | 木 | (お誕生会)ご飯 ハンバーグ ブロッコリー マカロニサラダ 野菜 スープ ヨーグルト | 豚ひき肉ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト | 米 あわ じゃが芋 パン粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix | 玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ バナナ | 保育乳 誕生ケーキ | |

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。