

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	火	チキンカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 ごま ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー マッシュルーム 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 コーン 果物	保育乳 ツナコーンサンド	
2日	水	きのこスパゲティ チーズ 小松菜マヨネーズ和え コーンと卵のスープ 果物	豚肉 チーズ ちくわ 卵 ツナ缶 豆腐	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米 砂糖	人参 玉葱 ビーマン しめじ えのき マッシュルーム こまつな もやし コーン缶 ねぎ のり 果物	保育乳 みそおにぎり	
3日	木	あわごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 食パン バター	しょうが ひじき 人参 こんにやく にら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 パンパディング	
4日	金	ごはん レパニラ炒め キャベツしらす和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚レバー 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油	梅干し キャベツ 人参 玉葱 にら ワカメ ねぎ 果物	保育乳 マドレーヌ	
5日	土	鶏ごぼうめし ボイルウインナー ゆし豆腐 果物	鶏肉 ウインナー ゆし豆腐 牛乳	米 油	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 菓子、チーズ	
7日	月	牛丼 もやしツナ和え 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 砂糖 油 小麦粉バター オートミール黒糖	玉葱 人参 しめじ もやし 胡瓜 こ まつな 長ねぎ 果物	保育乳 チーズスコーン	
8日	火	芋ごはん さばの立田揚げ パパイアイリチー 冬瓜とワカメのスープ 果物	さば ツナ缶 ウインナー チーズ 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油	しょうが パパイア 人参 ひじき 冬瓜 ワカメ ビーマン コーン 果物	保育乳 みかん寒天、菓子	
9日	水	ごはん チキン甘辛煮 ゆでブ ロッコリー 人参シリシ 大根のみそ汁 果物	鶏肉 卵 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 玄米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	ブロッコリー 人参 玉葱 にら 大根 ワカメ ねぎ 果物	保育乳 サーターアンダギー	
10日	木	お べ ん と う 会					麦茶 甘辛だんご
11日	金	タコライス ゴボウサラダ チンゲンサイのかき玉汁 果物	豚ひき肉 チーズ ちくわ 卵	米 油 ごま マヨネーズ	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 果物	保育乳 チンピン	
12日	土	う ん ど う 会					
14日	月	体 育 の 日 (公休日)					
15日	火	あわごはん 豚肉の生姜焼き フーイリチー 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 煮干し 牛乳	米 あわ 車ぶ 油 砂糖 ごま	しょうが 人参 もやし キャベツ にら 冬瓜 ねぎ 果物	保育ミルク チーズラスク	
16日	水	三枚肉そば 野菜のナムル 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 しらす	沖繩そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	ねぎ もやし 人参 こまつな パ プリカ 果物	保育ミルク じゃこおにぎり	
17日	木	炊き込みご飯 魚の梅マヨ焼き ブロッコリーおかか和え キャベツスープ 果物	油揚げ 白身魚 ベーコン 卵 牛乳	米 油 バター マヨネーズ 小麦粉 砂糖	人参 シメジ 青ネギ ブロッコリー キャベツ しめじ 果物	保育乳 アップルマフィン	
18日	金	ごはん きびなごのカレー揚げ 冬瓜 そばろ煮 ホウレン草のみそ汁 果物	きびなご 鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 バター	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ ホウレン草 長ねぎ 果物	保育乳 ベークドポテト	
19日	土	炒飯、白菜塩昆布和え、 みそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 油	玉葱 人参 ビーマン 白菜 胡瓜 昆布 長ねぎ 果物	保育乳 カステラ(市販)	
21日	月	ごはん チキン照焼 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	鶏もも肉 保育乳	米 砂糖 油 さつま芋 そうめん ごま	しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン 乾しいたけ ねぎ 果物	保育乳 大学いも	
22日	火	即 位 礼 正 殿 の 儀 (公休日)					
23日	水	あわごはん きびなごのマリネ クーパーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	きびなご 豚肉 かまぼこ 豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂 糖 黒糖 小麦粉	胡瓜 玉葱 パプリカ 刻み昆布 椎茸 こんにやく こまつな 果物	保育乳 アイスクリーム 玄米フレーク	
24日	木	ふりかけごはん ミートボール ゆでブロッコリー きんぴらごぼう 春雨スープ ヨーグルトサラダ	豚ひき肉 卵 ヨーグルト	米 押麦 パン粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 春雨	人参 玉葱 乾しいたけ ブロッコリー ごぼう チンゲン菜 えのきたけ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
25日	金	セーフアン ポテトサラダ 果物	鶏肉 卵 ハム 牛乳	米 じゃが芋 黒糖 マヨネーズ ホットケーキMix	こまつな 人参 椎茸 胡瓜 果物	保育乳 蒸しパン	
26日	土	塩焼きそば カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 牛乳	焼そば麺 油	人参 キャベツ もやし ビーマン 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 菓子、チーズ	
28日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え 白菜のみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 強力粉 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり 白菜 しめじ ねぎ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
29日	火	ひじきごはん 焼餅おろし 白菜和え なすのみそ汁 果物	鶏肉 鯖 豆腐 ツ ナ缶 油揚げ 生 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 バター	ひじき 人参 ごぼう 白菜 なす 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
30日	水	なすのミートスパゲティ チーズ ブロッコリーサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ベーコン 豆腐 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 砂糖 バター	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ ブロッコリーマッシュルーム コーン あおさ かぼちゃ 果物	保育乳 鮭おにぎり	
31日	木	麦ごはん 豚カツ 切干大根煮びたし 白菜スープ 果物	豚肉 卵 油揚げ ベーコン ツ ナ缶 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	にんにく 切干大根 人参 昆布 こんにやく 白菜 物	保育乳 ジャムサンド	