

日	曜	未満児のおやつ	主 食	副 食	主 な 材 料	3時のおやつ
1	月	ビスケット	白ご飯	魚のコーンマヨ焼き、金平ごぼう、きのこの味噌汁、オレンジ	白身魚、こんにゃく、油揚げ、玉ねぎ、ピーマン、コーン、ごぼう、人参、小ねぎ、しめじ、えのき、なめこ、オレンジ、マヨネーズ	アメリカンドッグ
2	火	チップス	麦ご飯	千辛南蛮、海藻サラダ、具沢山かき玉汁、バナナ	鶏肉、卵、かに棒、豆腐、きゅうり、もやし、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ピーマン、海藻Mix、わかめ、小ねぎ、バナナ、マヨネーズ	バナナカッパケーキ
3	水	バナナ	白ご飯	魚の味噌焼き、じゃこ豆サラダ、たっぷり野菜スープ、ぶどう	白身魚、ベーコン、ちりめん、大豆、きゅうり、きゃべつ、もやし、人参、大根、ぶどう	黄粉団子
4	木	ポーロ	白ご飯	酢鶏、もやしのおかか和え、えのきとわかめのスープ、梨	鶏肉、かつお節、玉ねぎ、人参、ピーマン、竹の子、生姜、もやし、きゅうり、えのき、わかめ、小ねぎ、梨	☆ビスコッティ
5	金	クッキー	白ご飯	魚の煮つけ、白和え、大根とわかめの味噌汁、ブドウ	白身魚、豆腐、こんにゃく、ほうれん草、蓮根、生姜、大根、人参、わかめ、小ねぎ、ブドウ	ソーセージパイ
6	土	せんべい	白ご飯	鶏の照り焼き、南瓜とチーズのサラダ、玉ねぎのコンソメスープ、りんご	鶏肉、チーズ、南瓜、人参、きゅうり、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、りんご	饅頭
8	月			体育の日		
9	火	あられ	蒲焼き丼	もやしのナムル、えのきと玉ねぎの味噌汁、バナナ	白身魚、ちりめん、人参、いんげん、もやし、にら、えのき、玉ねぎ、小ねぎ、バナナ	チョコケーキ
10	水	バナナ	パン	グラタン、グリーンサラダ、ポトフ、梨	鶏肉、ウインナー、チーズ、玉ねぎ、人参、グリーンリーフ、サニーレタス、きゅうり、じゃが芋、パセリ、梨	ふかし芋、チーズ
11	木	いりこ	白ご飯	焼き魚、切干大根煮、豚汁、ぶどう	白身魚、豚肉、油揚げ、厚揚げ、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、切干大根、枝豆、椎茸、小ねぎ、ぶどう	マヨネーズパン
12	金	ウエハース	白ご飯	肉団子の胡麻風味、蓮根サラダ、玉子とほうれん草のスープ、オレンジ	合挽肉、ハム、卵、玉ねぎ、人参、ほうれん草、蓮根、きゅうり、小ねぎ、オレンジ、マヨネーズ	ラングドシャ
13	土	せんべい	じゃこ入り焼き飯	野菜の酢の物、わかめスープ、バナナ	ちりめん、卵、玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、小ねぎ、わかめ、バナナ	生クリームケーキ
15	月	バナナ	白ご飯	回鍋肉、切干大根の中華サラダ、ごうめん汁、りんご	豚肉、卵、かまぼこ、きゃべつ、もやし、ピーマン、人参、切干大根、きゅうり、小ねぎ、りんご	チーズかりんとう
16	火	ビスケット	白ご飯	魚の胡麻焼き、☆チーズサラダ、肉団子スープ、オレンジ	白身魚、合挽肉、チーズ、きゅうり、きゃべつ、人参、大根、長ねぎ、生姜、白菜、春雨、ピーナツ、オレンジ	ライスコロケ
17	水	かりんとう	白ご飯	豚肉の生姜焼き、くらげの酢の物、おくらともやしのスープ、ぶどう	豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参、ピーマン、竹の子、くらげ、きゅうり、おくら、白菜、もやし、小ねぎ、ぶどう	人参ケーキ
18	木	クッキー	白ご飯	ししゃもの胡麻フライ、もやしの梅味噌和え、のっぺり汁、梨	ししゃも、鶏肉、豆腐、こんにゃく、もやし、きゅうり、梅肉、大根、人参、ごぼう、里芋、小ねぎ、梨	ルシアンクッキー
19	金	バナナ	栗ご飯	誕生会 (☆焼きから揚げ、ポテトサラダ、ほうれん草のすまし汁、デザート)	鶏肉、ハム、栗、きゅうり、じゃが芋、人参、コーン、ほうれん草、小ねぎ、マヨネーズ	チョコバナナロールケーキ
20	土	クラッカー	ゆかりご飯	ラーメン、野菜の酢の物、バナナ	豚肉、きゃべつ、人参、きゅうり、もやし、きくらげ、小ねぎ、バナナ	蒸しパン
22	月	せんべい	白ご飯	鶏肉パン粉焼き、人参サラダ、具沢山味噌汁、柿	鶏肉、シーチキン、油揚げ、にんにく、人参、きゅうり、きゃべつ、南瓜、小松菜、もやし、えのき、小ねぎ、マヨネーズ、柿	肉まん
23	火	あられ	麦ご飯	魚のみりん漬け、野菜の胡麻和え、根菜味噌汁、オレンジ	白身魚、豆乳、油揚げ、きゃべつ、きゅうり、人参、大根、ごぼう、小ねぎ、オレンジ	コロケパン
24	水	チップス	ピタパン	チリコンカン、ツナサラダ、コンソメスープ、りんご	鶏挽肉、シーチキン、大豆、人参、玉ねぎ、ピーマン、なす、トマト、きゃべつ、きゅうり、パセリ、りんご	チーズ饅頭
25	木	バナナ	白ごはん	魚の竜田揚げ、春雨サラダ、豆腐とほうれん草の味噌汁、バナナ	白身魚、ハム、豆腐、油揚げ、にんにく、生姜、きゃべつ、きゅうり、人参、ほうれん草、小ねぎ、春雨、バナナ	ホットドッグ
26	金	あられ	白ご飯	栄養金平、青菜のピーナツ和え、玉子とわかめのスープ、オレンジ	豚肉、卵、こんにゃく、ごぼう、蓮根、人参、小松菜、きゃべつ、きゅうり、枝豆、小ねぎ、わかめ、ピーナツ、オレンジ	ロールサンド
27	土			親子遠足(愛情おべんとう)		
29	月	クッキー	カレーライス	ごぼうサラダ、コンソメシシト、バナナ	牛肉、ハム、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ごぼう、きゅうり、きゃべつ、バナナ、マヨネーズ	ヨーグルト和え
30	火	バナナ	白ご飯	魚のホイル焼き、野菜のお浸し、豆腐とわかめの味噌汁、梨	白身魚、かつお節、豆腐、玉ねぎ、人参、えのき、小松菜、人参、わかめ、小ねぎ、梨、マヨネーズ	スイートポテト
31	水	ビスケット	オムライス	海老カマ、マカロニサラダ、南瓜のポタージュ、デザート	鶏肉、ハム、えび、卵、コーン、きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、人参、南瓜、枝豆、牛乳、マヨネーズ	ハロウィンちぎりパン