

日曜	未満児のおやつ	主食	副食	主な材料	3時のおやつ	
1	金	せんべい	亀ご飯	キヌアライ、じゃこ豆サラダ、すまし汁、オレンジ	牛豚合挽、キヌ、ちりめん、卵、きゃべつ、きゃうり、人参、えのき、小ねぎ、大豆、手まり餅、オレンジ	葱方ロール
2	土	クッキー	白ご飯	鶏の照り焼き、南瓜とチーズのサラダ、コンソメスープ、りんご	鶏肉、チーズ、ベーコン、南瓜、きゃうり、人参、玉ねぎ、パセリ、りんご マヨネーズ	ジャム入り蒸しパン
4	月	ビスケット	白ご飯	魚のソース煮、じゃが芋和風サラダ、ほうれん草と白菜の味噌汁、いちご	青魚、生葱、じゃが芋、人参、きゃうり、もやし、ほうれん草、白菜、小ねぎ、わかめ、油揚げ、いちご	シュガークッキー
5	火	チーズ	パン	のり胡麻チキン、ビーンズサラダ、コーンミルクかき玉スープ、テコボン	鶏肉、ハム、卵、ビーンズMix、にんにく、きゃうり、人参、えのき、小ねぎ、牛乳、テコボン マヨネーズ	☆塩昆布おにぎり
6	水	いりこ	白ご飯	焼き魚、白和え、すいとん汁、バナナ	ママカリ、豚肉、蓮根、人参、ほうれん草、大根、長ねぎ、えのき、豆腐、こんにゃく、バナナ	たこ焼き
7	木	バナナ	煮ご飯	ウインナーチーズ巻巻き、野菜のシャキシャキサラダ、スタミナスープ、オレンジ	ウインナー、ベーコン、チーズ、ちりめん、卵、じゃが芋、大根、きゃうり、玉ねぎ、にら、オレンジ マヨネーズ	いちご大福
8	金	ポーロ	白ご飯	海老しょうまい、ポテトサラダ、具沢山味噌汁、いちご	えび、ハム、生葱、長ねぎ、じゃが芋、人参、きゃうり、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、小ねぎ、豆腐、油揚げ、いちご	チョコドーナツ
9	土	クラッカー	白ご飯	ミートボール、野菜の胡麻和え、豆腐汁、りんご	牛豚合挽、卵、玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゃうり、小ねぎ、豆腐、りんご	生クリームケーキ
11	月		建国記念日			
12	火	芋チップス	白ご飯	えびと野菜のかき揚げ、もやしのナムル、そうめん汁、テコボン	えび、ちりめん、かき揚げ、玉ねぎ、人参、ごぼう、南瓜、もやし、にら、小ねぎ、さつまいも、テコボン	カスタードパイ
13	水	あられ	雑穀米	豚肉生葱焼き、コールスロー、つみれ汁、バナナ	豚肉、はちのすり身、ハム、卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、生葱、きゃべつ、きゃうり、大根、白菜、ほうれん草、バナナ マヨネーズ	アップルドーナツ
14	木	バナナ	白ご飯	魚の味噌マヨ焼き、ツナサラダ、白菜スープ、いちご	白身魚、シーチキン、ベーコン、きゃべつ、きゃうり、人参、白菜、長ねぎ、えのき、コーン、いちご	クッキング (バレンタインチョコ作り)
15	金	クッキー	カツカレー	誕生会(里芋サラダ、根菜スープ、フルーツポンチ)	豚肉、玉ねぎ、人参、里芋、きゃうり、大根、白菜、ごぼう、小ねぎ、豆腐、油揚げ、バナナ、みかん、フルーツMix マヨネーズ	雪だるまケーキ
16	土	いりこ	じゃこチャーハン	菜焼き、かき玉汁、オレンジ	ちりめん、卵、玉ねぎ、ピーマン、赤黄パプリカ、小松菜、小ねぎ、豆腐、油揚げ、オレンジ	お饅頭
18	月	せんべい	白ご飯	五目肉団子、イタリアンサラダ、豆腐とわかめの味噌汁、りんご	牛豚合挽、チーズ、蓮根、人参、玉ねぎ、ごぼう、いんげん、きゃべつ、きゃうり、小ねぎ、わかめ、豆腐、油揚げ、アーモンド、りんご	お楽しみバーガー
19	火	クラッカー	煮ご飯	魚の味噌揚げ、海藻サラダ、ミネストローネ、バナナ	白身魚、ベーコン、もやし、きゃうり、玉ねぎ、人参、トマト、きゃべつ、パセリ、海藻Mix、バナナ	チョコクッキー
20	水	ラスク	白ご飯	鶏のカシューナッツ炒め、大豆入りひじき煮、白湯スープ、テコボン	鶏肉、長ねぎ、ピーマン、赤黄パプリカ、生葱、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ひじき、油揚げ、大豆、寒天こんにゃく、テコボン	ラスク
21	木	あられ	パン	魚のムニエル、パンフキンサラダ、ビーフシチュー、りんご	白身魚、牛合挽、シーチキン、かに節、南瓜、きゃうり、玉ねぎ、人参、じゃが芋、枝豆、りんご マヨネーズ	ライスコロケ
22	金	ビスケット	ハマシライス	ごぼうサラダ、中華風玉子スープ、いちご	牛肉、ハム、卵、ごぼう、きゃうり、人参、玉ねぎ、長ねぎ、木耳、いちご マヨネーズ	がんづき
23	土	バナナ	お別れ会&ハッピーランチ			クッキー
25	月	チップス	白ご飯	魚の香味焼き、産婦豆、タイピーエン、いちご	白身魚、豚肉、えび、にんにく、生葱、玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、竹の子、木耳、大豆、昆布、春雨、いちご	小倉団子
26	火	ポーロ	煮ご飯	☆彩ハンバーグ、フロコリーサラダ、里芋と白菜の味噌汁、オレンジ	鶏豚合挽、かに節、卵、玉ねぎ、黄色パプリカ、赤パプリカ、フロコリー、きゃうり、きゃべつ、里芋、白菜、小ねぎ、油揚げ、オレンジ マヨネーズ	コーンフレーククッキー
27	水	せんべい	白ご飯	魚のタルタル焼き、元氣金平、中華風コーンスープ、バナナ	白身魚、鶏肉、卵、ごぼう、人参、ピーマン、チンゲン菜、コーン、こんにゃく、玉ねぎ、バナナ マヨネーズ	マーブルパン
28	木	バナナ	白ご飯	蓮根ミルフィーユカツ、かみかみサラダ、白菜クリームスープ、りんご	豚肉、さらだささいか、ベーコン、蓮根、きゃうり、人参、白菜、えのき、しめじ、昆布、りんご	いなり寿司