

曜日	午前のおやつ (乳児)	副食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をとのえるもの
1 木	牛乳	野菜ソテー しゅうまい 味噌汁 みかん	カルピス せんべい	牛乳 豚挽肉 しゅうまい わかめ カルピス	精白米 ふ	キャベツ もやし ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ みかん 人参
2 金	豆乳	鮪のかじき野菜ソース焼き かまぼこスープ 切り干し大根のあさり煮 オレンジ	牛乳 さつま芋まんじゅう	牛乳 かじき鮪 かまぼこ わかめ 油揚げ あさり缶 豆乳	精白米 蒸しパンミックス さつま芋	ビーマン 人参 エリンギ 切り干し大根 長ねぎ オレンジ
3 土	<b>文化の日</b>					
5 月	野菜 ジュース	海老フライ 千切りキャベツ ミニトマト イタリアンスープ キウイフルーツ	牛乳 ふのラスク	牛乳 海老 卵 粉チーズ	精白米 ふ パター	野菜ジュース キャベツ ミニトマト 人参 コーン缶 パセリ キウイフルーツ
6 火	牛乳	里芋と挽肉のカレー グリーンサラダ 福神漬 クロレラ パナナ	オレンジジュース ほうれん草とじゃこのお焼き	牛乳 豚挽肉 牛挽肉 ちりめんじゃこ クロレラ	精白米 里芋 小麦粉	長ねぎ 根生姜 キャベツ 人参 レタス きゅうり ほうれん草 オレンジジュース 福神漬 パナナ
7 水	オレンジ ジュース	ツナ入り和風スパゲティ コールスローサラダ 野菜ジュース みかん	のむヨーグルト スティックメロンパン	のむヨーグルト シーチキン	スパゲティ メロンパン	玉ねぎ えのきたけ きゅうり 人参 キャベツ コーン缶 みかん 野菜ジュース オレンジジュース
8 木	牛乳	八宝菜 かぼちゃの煮付 中華スープ グレープフルーツ	麦茶 焼きそば	牛乳 豚肉 春雨 焼豚	精白米 焼きそば	玉ねぎ 竹の子 人参 長ねぎ ビーマン かぼちゃ エリンギ グレープフルーツ キャベツ 白菜
9 金	いちご オーレ	おでん風煮 カニ風味サラダ 味噌汁 桃缶	牛乳 さつま芋とゴマのケーキ	牛乳 いちごオーレ なんと はんぺん カニかまぼこ 竹輪 さつま揚げ わかめ 豆腐	精白米 小麦粉 さつま芋 バター ごま	大根 キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 桃缶
10 土	野菜 ジュース	ハムサンド 麦茶 パナナ	ハーベスト	ハム	食パン	野菜ジュース パナナ
12 月	のむ ヨーグルト	和風ミートローフ 白菜のコールスローサラダ キャベツのスープ パナナ	牛乳 ミニシュークリーム	牛乳 のむヨーグルト 豚挽肉 卵 竹輪 なんと	精白米 パン粉	れんこん 人参 コーン缶 玉ねぎ 木くらげ キャベツ 白菜 もやし パナナ
13 火	牛乳	鶏と大根の五目煮 小松菜のしらす和え 味噌汁 オレンジ	りんご ウエハース	牛乳 鶏肉 厚揚げ 油揚げ しらす干し	精白米	大根 人参 エリンギ いら 小松菜 もやし オレンジ りんご
14 水	(園外保育) アップル ジュース	おにぎり ナゲット 野菜ジュース みかん	カルピス お好み焼き	カルピス ナゲット 桜えび ソーセージ 卵	精白米 お好み焼き粉	アップルジュース キャベツ 野菜ジュース 長ねぎ みかん
15 木	(七五三) 牛乳	栗入り赤飯 ポテトサラダ 唐揚げ 白菜と春雨のスープ メロン (ちとせあめ)	プリン生クリーム添え	牛乳 鶏肉 ソーセージ 春雨 プリン 生クリーム	赤飯 じゃが芋	人参 きゅうり 白菜 小松菜 エリンギ メロン 栗
16 金	マミー	ポークビーンズ ほうれん草サラダ わかめご飯 チーズ竹輪 パイン缶	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚肉 ベーコン ハム 水煮大豆 卵 チーズ竹輪	精白米 さつま芋 パター ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パイン缶
17 土	野菜 ジュース	卵サンド 麦茶 パナナ	せんべい	卵	食パン	野菜ジュース パナナ
19 月	牛乳	串カツ 五目ナムル 味噌汁 桃缶	麦茶 肉まん	牛乳 ウインナー 竹輪 ささみ わかめ 豆腐	精白米 じゃが芋	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 桃缶
20 火	野菜 ジュース	福袋 ひじきのツナ和えサラダ みかん にら玉スープ	牛乳 キャラメルケーキ	牛乳 豚挽肉 油揚げ ひじき うずらの卵缶 シーチキン 卵 生クリーム	精白米 小麦粉 パター	長ねぎ エリンギ 人参 いら レタス 玉ねぎ みかん
21 水	牛乳	味噌煮込みうどん きゅうりとかぶの塩もみ アップルジュース グレープフルーツ	豆乳 ミックスサンド	牛乳 鶏肉 豆乳	うどん 食パン マーガリン	アップルジュース エリンギ グレープフルーツ きゅうり 白菜 人参 かぶ しめじ イチゴジャム
22 木	オレンジ ジュース	ツナとブロッコリーのシチュー れんこんサラダ クロレラ オレンジ	牛乳 アーモンドクッキー	牛乳 シーチキン クロレラ	精白米 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 アーモンド粉	オレンジジュース 玉ねぎ 人参 ブロッコリー れんこん 大根 きゅうり レタス オレンジ
23 金	<b>勤労感謝の日</b>					
24 土	野菜 ジュース	ツナサンド 麦茶 パナナ	ハーベスト	シーチキン	食パン	野菜ジュース パナナ
26 月	牛乳	ポテトフィッシュボール アップルサラダ 味噌汁 パナナ	ヨーグルト和え	牛乳 卵 白身魚 油揚げ わかめ ヨーグルト	食パン じゃが芋	キャベツ りんご レーズン パナナ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 マンゴー缶 大根 チェリー缶
27 火	牛乳	豆腐のミートグラタン ゆでブロッコリー 味噌汁 みかん	カルピス パナナ	牛乳 豚挽肉 豆腐 チーズ 竹輪 わかめ カルピス	精白米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ みかん パナナ
28 水	豆乳	チャーシュー入り醤油ラーメン ぶどうジュース たくあんときゅうりのごま和え キウイフルーツ	アップルジュース ミニおにぎり	豆乳 焼豚 なんと のり	中華麺 ごま 精白米	ほうれん草 コーン缶 たくあん キウイフルーツ ぶどうジュース アップルジュース きゅうり
29 木	のむ ヨーグルト	鮭のチャンチャン焼き 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 鮭 春雨 ハム わかめ はんぺん のむヨーグルト	精白米	チンゲン菜 キャベツ もやし コーン缶 しめじ きゅうり 人参 オレンジ
30 金	牛乳	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウインナー 味噌汁 りんご	スポロン クリームチーズマフィン	牛乳 シーチキン ウインナー しらす干し 納豆 スポロン クリームチーズ 卵 厚揚げ	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター	きゅうり 人参 白菜 長ねぎ りんご