

日曜日	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 体の調子をととのえるもの
1 火	豆乳	ナポリタン グリーンサラダ 野菜ジュース グレープフルーツ	牛乳 ミックスサンド	豆乳 豚挽肉 ハム 牛乳	スパゲティ 食パン	玉ねぎ ビーマン キャベツ レタス 野菜ジュース きゅうり グレープフルーツ
2 水	牛乳	鶏と大根の五目煮 小松菜のしらす和え 味噌汁 桃缶	カルピス バナナ	牛乳 鶏肉 厚揚げ カルピス しらす干し	精白米	大根 人参 エリンギ なめこ 小松菜 わかめ 桃缶 バナナ
3 木	文化の日					
4 金	のむ ヨーグルト	栄養きんぴら 揚げぎょうざ 白菜と春雨のスープ キウイフルーツ	牛乳 ピザ	のむヨーグルト 鶏肉 春雨 さつま揚げ ぎょうざ	精白米 ピザ	ごぼう 人参 白菜 エリンギ 小松菜 キウイフルーツ
5 土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 バナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ
7 月	牛乳	チキンとトマト煮 ひじきのツナ和えサラダ コーンスープ オレンジ	麦茶 フランクフルト	牛乳 鶏肉 シーチキン 卵 フランクフルト	精白米	玉ねぎ 人参 しめじ ひじき レタス コーン缶 オレンジ
8 火	ぶどう ジュース	五目うどん きゅうりとかぶの塩もみ クロレラアップル パイン缶	豆乳 揚げパン	豚肉 油揚げ なたと 豆乳 クロレラアップル	うどん パターロール	ぶどうジュース エリンギ 長ねぎ 人参 きゅうり かぶ パイン缶
9 水	野菜 ジュース	豆腐のミートグラタン ゆでブロッコリー 味噌汁 ぶどう	牛乳 キャラメルケーキ	豚挽肉 豆腐 チーズ 竹輪 卵 生クリーム 牛乳	精白米 小麦粉 パター	野菜ジュース 玉ねぎ わかめ 人参 ブロッコリー キャベツ ぶどう
10 木	牛乳	ポークビーンズ ほうれん草サラダ わかめご飯 アンパンマンポテト グレープフルーツ	りんご ウエハース	牛乳 ベーコン 豚肉 ハム 水煮大豆 卵	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 わかめ グレープフルーツ りんご
11 金	ピルクル	チキンカレー カニ風味サラダ 福神漬け クロレラ バナナ	牛乳 チョコロール	ピルクル 鶏肉 カニかまぼこ クロレラ 牛乳	精白米 じゃが芋 パン	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 福神漬け バナナ
12 土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 バナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ
14 月	牛乳	肉じゃが しゅうまい 味噌汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 白滝 しめじ グリーンピース缶 ほうれん草 わかめ オレンジ
15 火	(七五三) 牛乳	栗入り赤飯 ポテトサラダ ナゲット キャベツスープ メロン	のむヨーグルト プチケーキ	牛乳 ソーセージ ナゲット ささげ のむヨーグルト なたと 生クリーム	もち米 じゃが芋	栗 人参 きゅうり キャベツ きくらげ もやし メロン
16 水	(園外保育) 野菜ジュース	おにぎり 鶏の唐揚げ ゆでブロッコリー 麦茶 みかん	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	鶏肉 卵 牛乳	精白米 ホットケーキミックス バター	野菜ジュース ブロッコリー みかん かぼちゃ レーズン
17 木	牛乳	焼きうどん きゅうりのツナ和え ぶどうジュース バナナ	いちごオレ 黒糖パン	牛乳 シーチキン なたと 豚肉 いちごオレ	うどん パン	白菜 長ねぎ 人参 きゅうり ぶどうジュース バナナ
18 金	アップル ジュース	かじき鮭の野菜ソース焼き イタリアンサラダ すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 クリームクッキーズ	かじき鮭 ベーコン はんぺん 牛乳	精白米 小麦粉 マーガリン	アップルジュース ビーマン ラディッシュ 人参 レタス きゅうり チンゲン菜 わかめ キウイフルーツ
19 土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 バナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ
21 月	オレンジ ジュース	栄養すいとん たくあんときゅうりのごま和え しらす入り納豆 バナナ	牛乳 スイートポテト	鶏肉 なたと 油揚げ 納豆 しらす干し 卵	精白米 小麦粉 さつま芋 バター ごま	オレンジジュース エリンギ 人参 ほうれん草 たくあん きゅうり バナナ
22 火	牛乳	コーン入り焼きそば 大根サラダ 野菜ジュース 桃缶	牛乳 肉まん	牛乳 豚肉 ハム	焼きそば 肉まん	キャベツ もやし コーン缶 大根 きゅうり 野菜ジュース 桃缶
23 水	勤労感謝の日					
24 木	牛乳	ツナとブロッコリーのシチュー クロレラアップル 白菜のコールスローサラダ グレープフルーツ	ヨーグルト和え	牛乳 シーチキン ヨーグルト 竹輪 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜 コーン缶 マンゴー缶 グレープフルーツ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶
25 金	ピルクル	豚肉の生姜焼き れんこんサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 ほうれん草とじゃこのお焼き	ピルクル 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 小麦粉	れんこん 大根 きゅうり レタス 白菜 長ねぎ 人参 わかめ オレンジ ほうれん草
26 土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ
28 月	のむ ヨーグルト	海老フライ 五目ナムル 中華スープ りんご	牛乳 さつま芋とごまのケーキ	のむヨーグルト 海老 ささみ 焼豚 春雨 卵	精白米 小麦粉 さつま芋 バター ごま	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 長ねぎ エリンギ りんご
29 火	牛乳	味噌うどん さつま芋ときゅうりの合わせ クロレラ バナナ	豆乳 クワッサン	牛乳 鶏肉 クロレラ 豆乳	うどん さつま芋 パン	白菜 人参 エリンギ しめじ きゅうり バナナ
30 水	いちご オレ	鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ にら玉スープ キウイフルーツ	牛乳 コーンフレーク	いちごオレ ハム 春雨 卵 牛乳	精白米	キャベツ コーン缶 しめじ もやし 人参 きゅうり にら 玉ねぎ キウイフルーツ