

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	水	マミー	鶏と大根の五目煮 小松菜のしらす和え 味噌汁 パナナ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	マミー 鶏肉 厚揚げ 竹輪 しらす干し 卵 牛乳	精白米 ホットケーキミックス バター	大根 こんにやく キャベツ 人参 エリンギ レーズン 小松菜 パナナ	
2	木	牛乳	肉じゃが しゅうまい なら玉スープ オレンジ	カルピス バームクーヘン	牛乳 豚肉 しゅうまい 卵 カルピス	精白米	玉ねぎ 人参 しめじ 白滝 グリーンピース 缶 長ねぎ なら オレンジ	
3	金	文化の日						
4	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 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	
6	月	オレンジ ジュース	五目うどん きゅうりとかぶの塩もみ クロレラ グレープフルーツ	牛乳 ミックスサンド	豚肉 油揚げ なたと クロレラ 牛乳	うどん 食パン	オレンジジュース エリンギ 人参 長ねぎ きゅうり かぶ グレープフルーツ	
7	火	(園外保育) ぶどう 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	カルピス さつま芋とごまのケーキ	鶏肉 カルピス 卵	精白米 小麦粉 さつま芋 バター ごま	ブロッコリー みかん ぶどうジュース	
8	水	のむ ヨーグルト	チキンカレー グリーンサラダ 福神漬 野菜ジュース 桃缶	牛乳 だんご(ハーベスト)	鶏肉 ハム のむヨーグルト 牛乳	精白米 じゃが芋 だんご	キャベツ 玉ねぎ 人参 レタス 桃缶 きゅうり 野菜ジュース 福神漬	
9	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 ぶどう	豆乳 バナナ	牛乳 ベーコン 豚肉 ハム 水煮大豆 卵 豆乳	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ぶどう パナナ	
10	金	いちご オレ	チキンとトマト煮 ひじきのツナ和えサラダ 味噌汁 オレンジ	野菜ジュース ミニシュークリーム	いちごオレ 鶏肉 油揚げ シーチキン	精白米	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 ひじき レタス オレンジ わかめ 野菜ジュース	
11	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	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	
13	月	豆乳	かじき鮓の野菜ソース焼き イタリアンサラダ すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 バナナのもちもちケーキ	豆乳 牛乳 かじき鮓 卵 はんぺん	精白米 もち粉	ピーマン 人参 チンゲン菜 レタス ラディッシュ わかめ きゅうり キウイフルーツ	
14	火	牛乳	チャーシュー入り醤油ラーメン クロレラアップル わかめときゅうりの酢の物 みかん	麦茶 チャーハン	牛乳 焼豚 カニかまぼこ なたと クロレラアップル	中華麺	ほうれん草 わかめ みかん きゅうり コーン缶	
15	水	(七五三) 野菜 ジュース	栗入り赤飯 ポテトサラダ ナゲット 白菜と春雨のスープ メロン	プリン生クリーム添え	ソーセージ ナゲット 春雨 プリン 生クリーム	もち米 じゃが芋	栗 人参 きゅうり エリンギ 白菜 小松菜 野菜ジュース メロン	
16	木	牛乳	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 パナナ	りんごジュース ふかし芋	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ しらす干し 納豆	精白米 小麦粉 さつま芋 ごま	人参 エリンギ ほうれん草 たくあん きゅうり パナナ りんごジュース	
17	金	パイン ジュース	豚肉の生姜焼 れんこんサラダ かぼちゃの豆乳味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	豆乳 豚肉 牛乳 ヨーグルト 卵	精白米 ホットケーキミックス マーガリン	れんこん 大根 きゅうり レタス ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ パインジュース グレープフルーツ りんご	
18	土	野菜 ジュース	ポークカレー 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	
20	月	ぶどう ジュース	鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ かまぼこスープ キウイフルーツ	牛乳 クリームクッキーズ	牛乳 鮭 春雨 生クリーム ハム かまぼこ	精白米 小麦粉 マーガリン	キャベツ コーン缶 しめじ ほうれん草 キウイフルーツ きゅうり 長ねぎ わかめ ぶどうジュース 人参	
21	火	牛乳	味噌煮込みうどん さつま芋ときゅうりの合わせ クロレラ パナナ	麦茶 お好み焼き	牛乳 鶏肉 クロレラ 桜えび ソーセージ 卵	うどん さつま芋 小麦粉	白菜 エリンギ しめじ 人参 きゅうり パナナ キャベツ	
22	水	牛乳	麻婆豆腐 棒棒鶏 チーズ竹輪 みかん	カルピス ミニドーナツ	牛乳 豆腐 ささみ カルピス チーズ竹輪	精白米 ごま	長ねぎ エリンギ きゅうり みかん	
23	木	勤労感謝の日						
24	金	マミー	栄養きんぴら 揚げぎょうざ 味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	マミー 鶏肉 ぎょうざ 豆腐 さつま揚げ 牛乳	精白米	ごぼう 人参 ほうれん草 わかめ オレンジ	
25	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	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	
27	月	牛乳	ナポリタン チップサラダ 野菜ジュース キウイフルーツ	のむヨーグルト 黒糖パン	牛乳 ささみ 豚挽肉 豆乳	スパゲティ 黒糖パン	玉ねぎ ピーマン きゅうり レタス 人参 野菜ジュース キウイフルーツ	
28	火	アップル ジュース	海老フライ 五目ナムル 中華スープ グレープフルーツ	牛乳 オートミールクッキー	海老 ささみ 焼豚 春雨 卵 牛乳	精白米 小麦粉 バター オートミール	アップルジュース きゅうり ほうれん草 もやし 長ねぎ 人参 長ねぎ エリンギ グレープフルーツ	
29	水	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 パナナ	りんご ビスケット	牛乳 シーチキン 竹輪 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 コーン缶 パナナ りんご	
30	木	野菜 ジュース	豆腐のミートグラタン 味噌汁 きゅうりとウインナーのごま酢和え パイン缶	牛乳 キャラメルケーキ	豚挽肉 豆腐 チーズ 油揚げ ウインナー	精白米 ごま	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 小松菜 わかめ 野菜ジュース	