

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 体の調子をとのえるもの	
1	土	生活発表会 (おにぎり 飲み物 ゼリー)						
3	月	野菜 ジュース	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬 クロレラ みかん	牛乳 ふかし芋	牛乳 鶏肉 ハム クロレラ	精白米 じゃが芋 マカロニ さつま芋	玉ねぎ きゅうり 福神漬 人参 野菜ジュース みかん	
4	火	牛乳	豚肉の生姜焼 五目ナムル 味噌汁 グレープフルーツ	豆乳 コーンケーキ	牛乳 豆乳 豚肉 ベーコン わかめ 卵	精白米 じゃが芋 ホットケーキミックス	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 グレープフルーツ コーン缶 玉ねぎ	
5	水	牛乳	焼きうどん さつま芋ときゅうりの合わせ 野菜ジュース パナナ	カルピス バームクーヘン	牛乳 豚肉 なたと かつお節 カルピス	うどん さつま芋	白菜 長ねぎ 人参 きゅうり 野菜ジュース パナナ	
6	木	アップル ジュース	煮魚 キャベツの味噌マヨサラダ にら玉スープ オレンジ	牛乳 揚げパン	牛乳 かじき鮪 竹輪 わかめ 卵 きな粉	精白米 バターロール	アップルジュース キャベツ きゅうり 玉ねぎ オレンジ にら	
7	金	牛乳	野菜ソテー ウィンナー 味噌汁 桃缶	いちごオーレ ピザ	豚挽肉 ウィンナー 厚揚げ わかめ 牛乳 いちごオーレ 生クリーム ハム チーズ	精白米 食パン ピザ粉 ぎょうざの皮	キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 長ねぎ 桃缶 パナナ コーン缶	
8	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	パナナ 野菜ジュース	
10	月	マミー	ピザ風ちくわ ほうれん草サラダ かまぼこスープ グレープフルーツ	牛乳 鬼パン	牛乳 マミー 竹輪 かまぼこ チーズ 卵 ハム わかめ	精白米 小麦粉 さつま芋	玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ グレープフルーツ	
11	火	牛乳	鶏の唐揚げ 大根のごま酢和え 味噌汁 キウイフルーツ	オレンジジュース せんべい	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ	精白米 ごま	大根 きゅうり ほうれん草 人参 キウイフルーツ オレンジジュース	
12	水	(おもちゃつき) 豆乳	(未)豚汁 わかめご飯 みかん (以)豚汁雑煮 みかん (大福餅)	ヨーグルト	豆乳 豚肉 こんにゃく きな粉 豆腐 ヨーグルト	餅 じゃが芋	大根 人参 みかん	
13	木	ぶどう ジュース	肉じゃが しゅうまい 味噌汁 パン缶	牛乳 レーズンとくるみのケーキ	牛乳 豚肉 白滝 しゅうまい わかめ 卵 くるみ	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ グリンピース缶 白菜 パン缶 レーズン	
14	金	牛乳	ポトフ きゅうりとウィンナーのごま酢和え わかめご飯 アンパンマンポテト パナナ	麦茶 味噌おでん	牛乳 ウィンナー わかめご飯 豚肉 こんにゃく	精白米 じゃが芋 ごま ポテト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ もやし パナナ	
15	土	野菜 ジュース	ツナサンド 麦茶 パナナ	せんべい	シーチキン	食パン	パナナ 野菜ジュース	
17	月	のむ ヨーグルト	じゃが芋ベーコン炒め すまし汁 ブロッコリーのしらす和え オレンジ	牛乳 ダブル白ごまカップケーキ	牛乳 のむヨーグルト わかめ ベーコン はんぺん 卵 しらす干し	精白米 じゃが芋 バター ホットケーキミックス ごま	玉ねぎ ピーマン コーン缶 チンゲン菜 ブロッコリー オレンジ	
18	火	牛乳	すき焼風煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁 桃缶	アップルティー フランクフルト	牛乳 豚肉 シーチキン 豆腐 なめこ フランクフルト	精白米	人参 長ねぎ 白菜 エリンギ きゅうり	
19	水	いちご オーレ	五目うどん たくあんときゅうりのごま和え 野菜ジュース グレープフルーツ	牛乳 チョコクリームサンド	牛乳 豚肉 油揚げ なたと いちごオーレ	うどん ごま 食パン	長ねぎ エリンギ たくあん 人参 きゅうり 野菜ジュース グレープフルーツ	
20	木	牛乳	鮭のごま味噌焼き れんこんサラダ キャベツスープ みかん	麦茶 (未)せんべい (以)だんご	牛乳 鮭 なたと	精白米 ごま だんご	れんこん 大根 きゅうり レタス キャベツ 木くらげ 人参 もやし みかん	
21	金	(クリスマス会) マミー	ピラフ タンドリーチキン 卵スープ 青菜のクリームチーズ和え いちご	ジョア ロールケーキ(X'mas)	マミー ジョア ヨーグルト 卵 シーチキン クリームチーズ 鶏肉 カニかまぼこ わかめ	精白米	ミックスベジタブル 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 人参 もやし いちご	
22	土	野菜 ジュース	卵サンド 麦茶 パナナ	ハーベスト	卵	食パン	パナナ 野菜ジュース	
24	月	天皇誕生日の振替休日						
25	火	牛乳	ビーフシチュー リョネーズサラダ ぶどうジュース オレンジ	のむヨーグルト クリスマスクッキー	牛乳 シーチキン 豚肉 卵 バターの のむヨーグルト	精白米 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ コーン缶 きゅうり レタス ぶどうジュース 人参 オレンジ	
26	水	野菜 ジュース	ナポリタン チップサラダ 牛乳 キウイフルーツ	アップルジュース ミニおにぎり	豚挽肉 サラミソーセージ 牛乳	スパゲティ	野菜ジュース 玉ねぎ ピーマン きゅうり レタス キウイフルーツ 人参 アップルジュース	
27	木	オレンジ ジュース	ささみの衣揚げレモンあんかけ 春雨サラダ 味噌汁 みかん	牛乳 コーンフレーク	ささみ 卵 春雨 ハム なたと 牛乳 竹輪 わかめ	精白米	あさつき きゅうり キャベツ 人参 オレンジジュース みかん	
28	金	牛乳	かぼちゃのほうとう風 ほうれん草のごま和え しらす入り納豆 パナナ	りんご ウエハース	牛乳 納豆 しらす干し	精白米 小麦粉 ごま	かぼちゃ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ ほうれん草 パナナ りんご	

