

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	
2	月	牛乳	チキンカレー カニ風味サラダ 福神漬 クロレラ 桃缶	カルピス バームクーヘン	牛乳 鶏肉 カニかまぼこ クロレラ カルピス	精白米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 福神漬 桃缶	
3	火	ぶどう ジュース	煮魚 五目ナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 ココアホットケーキ	牛乳 かじき鮪 ささみ 焼豚 春雨 卵	精白米 ホットケーキミックス バター ごま	ぶどうジュース ほうれん草 もやし きゅうり エリンギ 長ねぎ 人参 オレンジ	
4	水	牛乳	五目うどん きゅうりとかぶの塩もみ 野菜ジュース キウイフルーツ	豆乳 チョコクリームサンド	牛乳 豚肉 油揚げ なた 豆乳	うどん 食パン	人参 キャベツ もやし いら ピーマン きゅうり オレンジ 長ねぎ	
5	木	のむ ヨーグルト	八宝菜 かぼちゃの煮付 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 鬼パン	のむヨーグルト 牛乳 豚肉 豆腐	精白米 小麦粉 さつま芋	玉ねぎ 竹の子 ピーマン 人参 かぼちゃ ほうれん草 グレープフルーツ わかめ	
6	金	野菜 ジュース	高野豆腐の卵とじ ウインナー すまし汁 みかん	フルーチェ	牛乳 高野豆腐 卵 はんぺん ウインナー	精白米	野菜ジュース人参 しめじ 玉ねぎ いんげん 長ねぎ みかん わかめ	
7	土	野菜 ジュース	ツナサンド 麦茶 パナナ	クロレラ ハーベスト	クロレラ シーチキン	食パン	野菜ジュース パナナ	
9	月	牛乳	じゃが芋ベーコン炒め かまぼこスープ ブロッコリーのしらす和え パイン缶	アップルティ フランクフルト	牛乳 ベーコン しらす干し かまぼこ フランクフルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ ピーマン コーン缶 ブロッコリー 長ねぎ わかめ パイン缶	
10	火	マミー	ピザ風ちくわ ほうれん草サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 ダブル白ごまケーキ	マミー 卵 牛乳 竹輪 ハム チーズ	精白米 ホットケーキミックス バター ごま	玉ねぎ 青のり ほうれん草 白菜 長ねぎ わかめ オレンジ	
11	水	牛乳	チャーシュー入り醤油ラーメン アップルジュース わかめときゅうりの酢の物 パナナ	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 焼豚 カニかまぼこ なた	中華麺 精白米	ほうれん草 コーン缶 わかめ アップルジュース きゅうり パナナ	
12	木	いちご オーレ	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	ぶどうジュース ふかし芋	いちごオーレ 鮭 なた	精白米 ごま さつま芋	れんこん きゅうり キャベツ 人参 レタス もやし みかん 木くらげ	
13	金	豆乳	ポトフ きゅうりとウインナーのごま酢和え わかめご飯 アンパンマンポテト グレープフルーツ	牛乳 コーンケーキ	牛乳 豆乳 豚肉 ウインナー ベーコン	精白米 ホットケーキミックス ポテト	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 しめじ わかめご飯 もやし グレープフルーツ	
14	土	生活発表会 (おにぎり 飲み物 ゼリー)						
16	月	アップル ジュース	すき焼き風煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 レーズンとくるみのケーキ	牛乳 豚肉 シーチキン 卵 くるみ 白滝	精白米 じゃが芋 小麦粉 バター	アップルジュース 長ねぎ 人参 白菜 エリンギ 玉ねぎ わかめ オレンジ レーズン	
17	火	牛乳	おでん風煮 コールスローサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	いちごオーレ せんべい	牛乳 なた はんぺん 竹輪 さつま揚げ いちごオーレ 油揚げ	精白米	大根 人参 キャベツ もやし コーン缶 きゅうり いら キウイフルーツ	
18	水	(おもちつき) 野菜ジュース	(未) 豚汁 わかめご飯 みかん (以) 豚汁雑煮 みかん (大福餅)	プリン	豚肉 こんにゃく 豆腐	餅 じゃが芋	大根 人参 みかん	
19	木	(食育) 牛乳	コーン入り焼きそば 大根サラダ 野菜ジュース パナナ	のむヨーグルト ピザ	牛乳 豚肉 ハム チーズ のむヨーグルト	焼きそば	キャベツ もやし コーン缶 大根 きゅうり パナナ 野菜ジュース	
20	金	マミー	鶏の唐揚げ キャベツの味噌マヨサラダ いら玉スープ グレープフルーツ	麦茶 味噌おでん	マミー 鶏肉 こんにゃく 卵 竹輪 わかめ	精白米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり いら グレープフルーツ 玉ねぎ	
21	土	野菜 ジュース	ハムサンド 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	ハム クロレラ	食パン	野菜ジュース パナナ	
23	月	オレンジ ジュース	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 桃缶	牛乳 コーンフレーク	牛乳 しらす干し 納豆	精白米 小麦粉 ごま	オレンジジュース かぼちゃ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 桃缶	
24	火	(クリスマス会) 牛乳	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)	牛乳 鶏肉 シーチキン ハム ヨーグルト 卵 カニかまぼこ クリームチーズ 生クリーム	精白米 ロールケーキ	ミックスベジタブル コーン缶 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 わかめ いちご	
25	水	のむ ヨーグルト	ナポリタン チップサラダ 牛乳 キウイフルーツ	オレンジジュース クリスマスクッキー	のむヨーグルト 牛乳 豚挽肉 サラミソーセージ 卵	スパゲティ 小麦粉 バター	玉ねぎ ピーマン きゅうり レタス キウイフルーツ 人参 オレンジジュース	
26	木	豆乳	肉じゃが しゅうまい 味噌汁 みかん	麦茶 だんご (せんべい)	豆乳 豚肉 しゅうまい 白滝 竹輪 わかめ	精白米	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ グリンピース缶 みかん	
27	金	牛乳	ビーフシチュー リヨネーズサラダ クロレラ パナナ	りんご ウエハース	牛乳 豚肉 シーチキン クロレラ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 パナナ りんご	
28	土	野菜 ジュース	卵サンド 麦茶 パナナ	アップルジュース ハーベスト	卵	食パン	野菜ジュース パナナ アップルジュース	

