

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	牛乳	鶏と大根の炒め煮 きゅうりのツナ和え 味噌汁 オレンジ	ミルクティー バームクーヘン	牛乳 鶏肉 シーチキン	精白米	大根 人参 グリンピース缶 しめじ きゅうり オレンジ 白菜 長ねぎ わかめ
2	水	オレンジ ジュース	五目うどん たくあんときゅうりのごま和え クロレラ グレープフルーツ	牛乳 ココアホットケーキ	豚肉 油揚げ なると 牛乳 クロレラ 卵	うどん ホットケーキミックス ごま パター	オレンジジュース 長ねぎ 人参 たくあん きゅうり グレープフルーツ
3	木	牛乳	高野豆腐の卵とじ ウインナー キャベツスープ パイン缶	麦茶 ふかし芋	牛乳 高野豆腐 ウインナー 卵 なると	精白米 さつま芋	人参 しめじ 玉ねぎ もやし キャベツ いんげん きくらげ パイン缶
4	金	ピルクル	八宝菜 かぼちゃの煮付 味噌汁 みかん	牛乳 チョコサンド	ピルクル 豚肉 厚揚げ 牛乳	精白米 食パン	玉ねぎ ビーマン 竹の子 人参 かぼちゃ わかめ 長ねぎ みかん
5	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	アップルジュース ハーベスト	豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ アップルジュース
7	月	ぶどう ジュース	ビーフシチュー カニ風味サラダ 野菜ジュース オレンジ	牛乳 ウインナードック	豚肉 カニかまぼこ 牛乳 ウインナー	精白米 じゃが芋	ぶどうジュース キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 野菜ジュース オレンジ
8	火	牛乳	じゃが芋ベーコン炒め しゅうまい 味噌汁 桃缶	りんご ウエハース	牛乳 ベーコン しゅうまい 豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ ビーマン コーン缶 ほうれん草 わかめ 桃缶 りんご
9	水	豆乳	野菜入り味噌ラーメン アップルジュース わかめときゅうりの酢の物 パナナ	のむヨーグルト スティックパン	豆乳 豚肉 なると しらす干し のむヨーグルト	中華麺 パン	白菜 人参 長ねぎ もやし いら コーン缶 きゅうり わかめ アップルジュース パナナ
10	木	野菜 ジュース	ぎょうざ(食育) ゆでブロッコリー わかめスープ みかん	ヨーグルト ビスケット	豚挽肉 ヨーグルト	精白米 ぎょうざの皮 ごま	野菜ジュース キャベツ いら ブロッコリー わかめ コーン缶 みかん
11	金	牛乳	鶏の唐揚げ キャベツの味噌マヨサラダ いら玉スープ キウイフルーツ	ぶどうウオーター たこ焼き	牛乳 鶏肉 竹輪 卵	精白米 たこ焼き	キャベツ きゅうり わかめ 人参 いら キウイフルーツ 玉ねぎ ぶどうジュース
12	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	クロレラ 豚肉	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	煮魚 五目ナムル すまし汁 グレープフルーツ	麦茶 フライドポテト	牛乳 かじき鮭 はんぺん ささみ	精白米 じゃが芋	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 チンゲン菜 わかめ グレープフルーツ
15	火	オレンジ ジュース	おでん風煮 中華きゅうり 味噌汁 パイン缶	いちごオーレ せんべい	なると はんぺん さつま揚げ 竹輪 いちごオーレ	精白米	オレンジジュース きゅうり 大根 人参 パイン缶 いら もやし わかめ こんにゃく
16	水	牛乳	わかめご飯 みかん (未) 豚汁 (以) 豚汁雑煮	プリン	牛乳 豚肉 豆腐 プリン	精白米 餅 じゃが芋	大根 人参 こんにゃく みかん
17	木	のむ ヨーグルト	焼きうどん きゅうりとかぶの塩もみ ぶどうジュース パナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 なると かつお節 牛乳 チーズ のむヨーグルト	うどん 蒸しパンミックス	白菜 長ねぎ 人参 きゅうり かぶ ぶどうジュース バナナ
18	金	ピルクル	メンチカツ ひじきのツナ和えサラダ 味噌汁 オレンジ	カルピス ビスコ	ピルクル 豚挽肉 シーチキン 竹輪 カルピス	精白米 じゃが芋	ひじき レタス 人参 わかめ キャベツ オレンジ 玉ねぎ
19	土	野菜 ジュース	チキンカレー 麦茶 パナナ	アップルジュース ハーベスト	鶏肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 アップルジュース
21	月	いちご オーレ	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 みかん	豆乳 バナナ	いちごオーレ しらす干し 納豆 豆乳	精白米 小麦粉 ごま	かぼちゃ 大根 ほうれん草 長ねぎ 人参 みかん バナナ
22	火	野菜 ジュース	すき焼き風煮 ウインナー 味噌汁 桃缶	フルーチェ	豚肉 ウインナー 油揚げ 牛乳 厚揚げ	精白米	長ねぎ 人参 白菜 大根 エリンギ わかめ 桃缶
23	水 (クリスマス会)	ピラフ 牛乳	コーンフレークチキン ゆでブロッコリー コーンポタージュ いちご	ジョア ロールケーキ(x'mas)	牛乳 鶏肉 シーチキン ジョア 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 ブロッコリー いちご
24	木	アップル ジュース	ナポリタン チップサラダ 野菜ジュース キウイフルーツ	牛乳 クリスマスクッキー	牛乳 豚挽肉 卵 サラミソーセージ	スバゲティ 小麦粉 パター	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス キウイフルーツ 人参 アップルジュース
25	金	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ クロレラ グレープフルーツ	麦茶 だんご (ハーベスト)	牛乳 豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋 だんご	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり グレープフルーツ コーン缶
26	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	クロレラ 豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ
28	月	豆乳	ポトフ わかめサラダ ふりかけ チーズ竹輪 パナナ	牛乳 コーンフレーク	豆乳 豚肉 シーチキン 牛乳 チーズ竹輪	精白米 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参 わかめ コーン缶 バナナ

