

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 金	牛乳	八宝菜 かぼちゃの煮付け いら玉スープ みかん	りんご ビスケット	牛乳 豚肉 卵	精白米	白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ピーマン かぼちゃ 長ねぎ いら みかん りんご
2 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
4 月	オレンジ ジュース	皮なしキッシュ アップルサラダ すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 ダブル白ごまカップケーキ	ハム 卵 生クリーム チーズ はんぺん 牛乳	精白米 ホットケーキミックス バター ごま	オレンジジュース キャベツ レーズン りんご わかめ チンゲン菜 キウイフルーツ
5 火	野菜 ジュース	五目うどん ほうれん草サラダ クロレラ バナナ	牛乳 ピーナツサンド	豚肉 油揚げ 卵 なたと ハム クロレラ 牛乳	うどん 食パン	長ねぎ 人参 エリンギ ほうれん草 パナナ 野菜ジュース
6 水	牛乳	すき焼き風煮 ブロッコリーのしらす和え 味噌汁 桃缶	カラフルゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ なたと しらす干し 油揚げ	精白米	人参 白菜 エリンギ 白滝 長ねぎ ブロッコリー 大根 わかめ 桃缶
7 木	マミー	チキンカレー カニ風味サラダ 福神漬 クロレラアップル オレンジ	フルーチェ	マミー 鶏肉 カニかまぼこ 牛乳 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 福神漬 オレンジ
8 金	牛乳	おでん風煮 コールスローサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	のむヨーグルト ワッフル	牛乳 なたと 竹輪 はんぺん さつま揚げ のむヨーグルト	精白米	大根 人参 キャベツ 白菜 コーン缶 きゅうり 長ねぎ わかめ グレープフルーツ
9 土	生活発表会 (パン 麦茶 みかん)				パン	みかん
11 月	ぶどう ジュース	筑前煮 春雨サラダ 味噌汁 パイン缶	牛乳 たご焼き	鶏肉 さつま揚げ ハム 春雨 牛乳	精白米 じゃが芋 ふ たご焼き	ぶどうジュース こんにゃく 人参 いんげん きゅうり 長ねぎ わかめ パイン缶
12 火	牛乳	ツナ入り和風スパゲティ イタリアンサラダ 野菜ジュース キウイフルーツ	いちごオレ メープルクロワッサン	牛乳 シーチキン ベーコン いちごオレ	スパゲティ クロワッサン	玉ねぎ えのきだけ レタス ラディッシュ 野菜ジュース きゅうり キウイフルーツ
13 水	(食育) のむ ヨーグルト	ハンバーグ チップサラダ コールスロー オレンジ	豆乳 バナナ	のむヨーグルト 豚挽肉 卵 牛挽肉 サラミソーセージ 豆乳	精白米 パン粉	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス きゅうり コーン缶 オレンジ パナナ
14 木	牛乳	ポトフ きゅうりとウインナーのごま酢和え わかめご飯 ナゲット みかん	麦茶 フライドポテト	牛乳 ウインナー ナゲット	精白米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しめじ もやし みかん
15 金	豆乳	鮭フライ(タルタルソース) 味噌汁 大根と水菜のマヨネーズ和え りんご	牛乳 レーズンとくるみのケーキ	のむヨーグルト 鮭 竹輪 カニかまぼこ 牛乳 卵	精白米 小麦粉 バター	キャベツ わかめ 大根 水菜 りんご レーズン くるみ
16 土	野菜 ジュース	ポークカレー 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
18 月	アップル ジュース	きつねうどん キャベツのごま和え クロレラ パナナ	牛乳 かぼちゃドーナツ	豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 クロレラ 牛乳 スキムミルク	うどん ごま 小麦粉 バター	アップルジュース エリンギ 長ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ パナナ
19 火	(おもちゃつき) 牛乳	わかめご飯 (未) 豚汁 みかん (以) 豚汁雑煮	プリン	牛乳 豚肉 豆腐 プリン	精白米 じゃが芋 餅	大根 人参 こんにゃく みかん
20 水	マミー	高野豆腐の卵とじ 揚げぎょうざ かまぼこスープ グレープフルーツ	牛乳 だんご(ハーベスト)	マミー 高野豆腐 ぎょうざ	精白米 だんご	いんげん しめじ かまぼこ 人参 長ねぎ わかめ グレープフルーツ
21 木	牛乳	クリームシチュー グリーンサラダ クロレラアップル 桃缶	麦茶 ふかし芋	牛乳 豚肉 クロレラアップル ハム	精白米 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス 桃缶 キャベツ きゅうり
22 金	(クリスマス会) 牛乳	ピラフ コーンフ레이크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 卵 カニかまぼこ クリームチーズ ジョア	精白米 ロールケーキ ごま	ミックスベジタブル わかめ コーン缶 ほうれん草 人参 もやし いちご
23 土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 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
25 月	パイン 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 チーズ竹輪 オレンジ	牛乳 スティックパン	牛乳 油揚げ しらす干し 納豆 チーズ竹輪	精白米 パン 小麦粉 ごま	パインジュース かぼちゃ 大根 長ねぎ ほうれん草 オレンジ
26 火	牛乳	焼きうどん きゅうりとかぶの塩もみ 野菜ジュース パナナ	ぶどうジュース 焼きおにぎり	牛乳 なたと	うどん 精白米	長ねぎ 白菜 人参 きゅうり かぶ 野菜ジュース パナナ ぶどうジュース
27 水	いちご オレ	鶏と大根の炒め煮 たくあんときゅうりのごま和え 味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 肉まん	いちごオレ 鶏肉 牛乳	精白米 ごま 肉まん	大根 人参 グリンピース缶 しめじ たくあん きゅうり キウイフルーツ
28 木	野菜 ジュース	ポークビーンズ きゅうりのツナ和え ふりかけ アンパンマンポテト みかん	牛乳 コーンフ레이크	豚肉 ベーコン シーチキン 牛乳	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 水煮大豆 きゅうり みかん