

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 土	野菜ジュース	卵サンド 麦茶 バナナ	せんべい	卵	食パン	野菜ジュース バナナ
3 月	マミー	吉野煮 たくあんときゅうりのごま和え 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 クリームチーズマフィン	牛乳 マミー 鶏肉 豆腐 わかめ 卵 クリームチーズ	精白米 ごま 小麦粉 バター	ごぼう エリンギ ほうれん草 人参 たくあん きゅうり グレープフルーツ
4 火	牛乳	すき焼き風煮 ひじきのツナ和えサラダ かまぼこスープ パイン缶	豆乳 バナナ	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ なると ひじき シーチキン わかめ 豆乳	精白米	人参 長ねぎ 白菜 バナナ エリンギ レタス 玉ねぎ パイン缶
5 水	のむ ヨーグルト	冷したぬき きゅうりとわかめの酢の物 野菜ジュース オレンジ	牛乳 揚げパン	のむヨーグルト 牛乳 ハム なると わかめ カニかまぼこ きな粉	うどん 揚げ玉 バターロール	きゅうり みかん缶 オレンジ 野菜ジュース
6 木	牛乳	ポークカレー イタリアンサラダ 福神漬 アップルジュース キウイフルーツ	カルピス 人参のパウンドケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	精白米 じゃが芋 小麦粉 アーモンド粉	玉ねぎ レタス ラディッシュ きゅうり アップルジュース 人参 キウイフルーツ
7 金	アップル ジュース	鶏の唐揚げ 五目ナムル 味噌汁 ぶどう	かき氷	鶏肉 ハム 竹輪 わかめ	精白米	ほうれん草 もやし ぶどう 人参 きゅうり キャベツ アップルジュース
8 土	野菜 ジュース	ツナサンド 麦茶 バナナ	ハーベスト	シーチキン	食パン	バナナ 野菜ジュース
10 月	牛乳	栄養すいとん かみかみ和え 梨 アンパンマンポテト	のむヨーグルト アイスボックスクッキー	牛乳 鶏肉 なると さきいか 油揚げ のむヨーグルト	精白米 ポテト 小麦粉 アーモンドライス バター	人参 エリンギ ほうれん草 きゅうり 大根 梨
11 火	野菜 ジュース	皮なしキッシュ アップルサラダ 桃缶 すまし汁	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ハム 卵 生クリーム チーズ はんぺん わかめ	精白米	ブロッコリー 人参 キャベツ りんご レーズン 桃缶 チンゲン菜
12 水	牛乳	ナポリタン チップサラダ ぶどうジュース メロン	プリン生クリーム添え	牛乳 豚挽肉 生クリーム サラミソーセージ プリン	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス 人参 ぶどうジュース メロン
13 木	オレンジ ジュース	鮭の和風ムニエル グレープフルーツ さつま芋ときゅうりの合わせ 味噌汁	麦茶 フランクフルト	鮭 油揚げ フランクフルト	精白米 さつま芋	人参 玉ねぎ エリンギ なら きゅうり グレープフルーツ もやし
14 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 バナナ	牛乳 味噌蒸しパン	豆乳 豚肉 ウインナー	精白米 じゃが芋 小麦粉 ごま	キャベツ 人参 きゅうり しめじ もやし レーズン バナナ
15 土	野菜 ジュース	ハムサンド 麦茶 バナナ	せんべい	ハム	食パン	バナナ 野菜ジュース
17 月	敬老の日					
18 火	牛乳	お魚バーグ 大根と水菜のマヨネーズ和え なら玉スープ オレンジ	ヨーグルト和え	牛乳 さば缶 カニかまぼこ 卵 ヨーグルト	精白米	玉ねぎ 大根 水菜 黄桃缶 なら みかん缶 マンゴー缶 パイン缶 チュリー缶
19 水	のむ ヨーグルト	冷し中華 野菜の即席漬 梨 野菜ジュース	牛乳 変わりラスク	のむヨーグルト 牛乳 なると ハム 卵 青のり	中華麺 食パン マーガリン	きゅうり ミントマト キャベツ 人参 野菜ジュース 梨
20 木	牛乳	変わりがんとどき 春雨サラダ 味噌汁 ぶどう	みかんの クラッシュゼリー	牛乳 豚挽肉 豆腐 ひじき 春雨 ハム 油揚げ わかめ 卵	精白米 大和芋	人参 長ねぎ エリンギ 大根 きゅうり みかん缶 ぶどう
21 金	アップル ジュース	けんちん汁 月見焼 ほうれん草のごま和え ウインナー みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	牛乳 卵 ウインナー	精白米 こんにやく 里芋 ごま 蒸しパンミックス粉 小麦粉	アップルジュース キャベツ 大根 人参 ごぼう みかん かぼちゃ ほうれん草
22 土	野菜 ジュース	卵サンド 麦茶 バナナ	ハーベスト	卵	食パン	バナナ 野菜ジュース
24 月	秋分の日 振替休日					
25 火	牛乳	かぼちゃグラタン ゆでブロッコリー ミントマト コンスープ パイン缶	梨 ビスケット	牛乳 鶏肉 卵	精白米	かぼちゃ 玉ねぎ ミントマト マッシュルーム缶 コーン缶 ブロッコリー パイン缶 梨
26 水	野菜 ジュース	焼きうどん きゅうりとかぶの塩もみ 牛乳 キウイフルーツ	アップルジュース ミニおにぎり	牛乳 豚肉 なると かつお節 のり	うどん 精白米	野菜ジュース 白菜 長ねぎ 人参 アップルジュース かぶ キウイフルーツ
27 木	牛乳	ビーフシチュー コールスローサラダ クロレラ ぶどう	アイス ウエハース	牛乳 豚肉 アイス クロレラ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス ぶどう きゅうり コーン缶
28 金	オレンジ ジュース	高野豆腐の卵とじ しゅうまい 中華スープ バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 卵 高野豆腐 春雨 しゅうまい 焼豚	精白米 ごま	オレンジジュース いんげん 人参 しめじ エリンギ 玉ねぎ 長ねぎ バナナ
29 土	野菜 ジュース	ツナサンド 麦茶 バナナ	せんべい	シーチキン	食パン	バナナ 野菜ジュース