

日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	おやつ	
1	木	牛乳 ハーベスト		炒り豆腐 ミモザサラダ 果物	鶏肉・豆腐・牛乳 かまぼこ・粉チーズ ちりめんじゃこ	砂糖・小麦粉・バター グラニュー糖	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 小ねぎ・干し椎茸・きゅうり トマト・ワカメ・バナナ	牛乳 手作り クッキー	
2	金	牛乳 白い風船	英語教室 行事・主任会議	ミートローフ 人参グラッセ いんげんソテー ポテトフライ 玉ねぎのみそ汁	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・豆腐・卵 いりこ・味噌	じゃがいも・パン粉 油揚げ・砂糖	玉ねぎ・人参・なす・コーン缶 白菜・いんげん・小ねぎ	牛乳 にんじんゼリー	
3	土	牛乳 ウエハース		焼きそば 海草サラダ	豚肉・牛乳 ヨーグルト	焼きそば麺 クラッカー	キャベツ・きゅうり・人参・もやし ピーマン・ワカメ・トマト・玉ねぎ	ヨーグルト クラッカー	
5	月	牛乳 ソフトせんべい		旨煮 スパゲッティサラダ 納豆	鶏肉・牛乳・天平 ツナ缶・納豆・粉チーズ	じゃがいも・糸コンニャク マヨネーズ・小麦粉 スパゲッティ麺	玉ねぎ・人参・大根・いんげん 南瓜・きゅうり・キャベツ・青のり	牛乳 手作り クラッカー	
6	火	牛乳 ギンビス アスパラガス	体操教室	簡単春巻 マロニーの酢の物 冬瓜のスープ	ロースハム・チーズ 牛乳	春巻きの皮・餃子の皮 マロニー・砂糖	ピーマン・エリンギ・きゅうり 人参・キャベツ・玉ねぎ・レーズン 冬瓜・エノキ・小ねぎ・大葉	麦茶 牛乳寒天	
7	水	牛乳 小麦胚芽の クラッカー		ポークハヤシライス かみかみサラダ	豚肉・牛乳・卵 さきいか	小麦粉・砂糖 じゃがいも・いりごま	玉ねぎ・人参・しめじ・なす 刻み昆布・バナナ	牛乳 バナナ ケーキ	
8	木	牛乳 マリー ビスケット		魚のチーズ焼き 野菜のピーナッツ和え 中華スープ	魚・スライスチーズ 卵・ベーコン・明太子 バター・ピーナッツ	食パン・砂糖 グラニュー糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参 小松菜・玉ねぎ・チンゲン菜 クリームコーン缶	牛乳 明太・シュガー トースト	
9	金	牛乳 魚肉ソーセージ	英語教室	松風焼き 煮しめ 豆腐のみそ汁	鶏ひき肉・牛乳 豆腐・いりこ・味噌 スキムミルク	パン粉・いりごま 油揚げ・黒砂糖・強力粉	ねぎ・生姜・人参・蓮根・南瓜 玉ねぎ・エノキ・小ねぎ・レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	
10	土	牛乳 乾パン		親子丼 もやしのナムル	鶏肉・牛乳・卵 竹輪	ごま油	玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり キャベツ・もやし・バナナ	牛乳 果物 せんべい	
13	火	牛乳 ヤマザキ クラッカー	お盆の保育	タイピーエン ひじきの炒め煮	豚肉・牛乳・卵 ヨーグルト	春雨・南関あげ 糸コンニャク・ごま油 片栗粉・ごま油	白菜・玉ねぎ・木耳・干し椎茸 芽ひじき・切干大根・人参 バナナ・みかん缶・桃缶	麦茶 フルーツ ヨーグルト	
14	水	牛乳 動物ビスケット	お盆の保育	ちゃんぽん 厚揚げとしめじの含め煮	豚肉・牛乳・チーズ かまぼこ・厚揚げ 花かつお	中華生めん・ミックス粉	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・ねぎ・しめじ	牛乳 人参と チーズの蒸しパン	
15	木	牛乳 果物	お盆の保育 移動図書	夏野菜の味噌炒め ココロサラダ	豚肉・チーズ・牛乳	マヨネーズ・じゃがいも マシュマロ・フルグラ コーンフレーク	キャベツ・きゅうり・ピーマン 玉ねぎ・人参・なす・生姜	牛乳 マシュマロ バー	
16	金	牛乳 ハーベスト		南瓜のコロッケ 付け合わせ 野菜スープ	卵・牛乳 プロセスチーズ	マヨネーズ・小麦粉 パン粉	南瓜・キャベツ・トマト・きゅうり 人参・玉ねぎ・白菜・エノキ コーン缶	牛乳 手作り 丸ポーロ	
17	土	牛乳 ハッピーチーズ		冷やし中華 果物	ささ身・卵・牛乳	中華めん・砂糖・ごま油 メロンパン	きゅうり・トマト・もやし・干し椎茸 バナナ	牛乳 ミニメロンパン	
19	月	牛乳 小麦胚芽の クラッカー	避難訓練	ポークカレー フレンチサラダ	豚肉・スキムミルク 牛乳	じゃがいも・砂糖 オリーブオイル	玉ねぎ・人参・なす・トマト キャベツ・きゅうり・レーズン	麦茶 牛乳もち	
20	火	牛乳 果物	体操教室	魚の西京焼き 野菜のごま和え そうめん汁	魚・卵・牛乳・おから いりこ・味噌	じゃがいも・ソーメン 砂糖・いりごま・練りごま ミックス粉・黒ごま	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ もやし・小松菜・小ねぎ	牛乳 おからドーナツ	
21	水	牛乳 ぼたぼた焼き	誕生会 検便	梅じゃこご飯 蓮根のかば焼き風 付け合わせ すまし汁 果物	ちりめんじゃこ・鶏ミンチ すり身・卵・牛乳	小麦粉・片栗粉 米・生麩・黒砂糖 バター・いりごま	蓮根・玉ねぎ・レタス・トマト・大葉 人参・エノキ・三つ葉・大根漬け 梨	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	
22	木	牛乳 マリー ビスケット		麻婆豆腐 きゅうりのごま酢和え	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・豆腐・チーズ 赤味噌・かにかま	片栗粉・ごま油 じゃがいも・マーガリン	人参・玉ねぎ・なす・ニラ・もやし 干し椎茸・きゅうり・キャベツ ニンニク・生姜	牛乳 じゃがいももち	
23	金	牛乳 白い風船	英語教室	ウインナーのキッシュ ゴーヤのマヨ和え 冬瓜のスープ	ウインナー・卵・チーズ 牛乳・豆腐・生クリーム	マヨネーズ・胡麻ドレ 米	人参・ほうれん草・ゴーヤ キャベツ・玉ねぎ・冬瓜・ニラ きゅうり・エノキ・大根漬け	麦茶 おにぎり	
24	土	牛乳 魚肉ソーセージ		煮込みうどん トマトサラダ	鶏肉・牛乳・卵	冷凍うどん・油あげ ミックス粉	白菜・玉ねぎ・人参・ワカメ 干し椎茸・ねぎ・きゅうり トマト・イチゴジャム	牛乳 ホットケーキ	
26	月	牛乳 クラシカル クラッカー		豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 白菜のみそ汁	豚肩ロース肉・牛乳 いりこ・味噌 プロセスチーズ	春雨・黒ごま・片栗粉 油揚げ・白玉粉 ミックス粉	キャベツ・人参・玉ねぎ・にら ピーマン・小松菜・ワカメ・小ねぎ 白菜・生姜	牛乳 もちもち チーズぱん	
27	火	牛乳 動物ビスケット	体操教室	肉じゃが パンサンスー	豚肉・ささ身・天平 牛乳・卵	じゃがいも・糸コンニャク 春雨・砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・いんげん・きゅうり キャベツ・桃缶・みかん缶	牛乳 フルーツ ゼリー	
28	水	牛乳 ハーベスト		焼きビーフン 切り干し大根の炒め煮	豚肉・牛乳 ちりめんじゃこ	ビーフン・南関揚げ	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン きくらげ・干し椎茸・切干大根 金時豆	牛乳 煮豆	
29	木	牛乳 雪の宿 せんべい	消毒	高野豆腐のココロ煮 トマトときゅうりのツナサラダ 果物	高野豆腐・牛乳 鶏肉・天平・ツナ缶	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ サンド用食パン	玉ねぎ・人参・いんげん トマト・きゅうり・レタス・バナナ いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	
30	金	牛乳 ギンビス アスパラガス	プール納め	魚のカレーニエル 野菜のおかか和え ごぼうスープ	魚・牛乳・卵 花かつお	バター・小麦粉・砂糖	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 きゅうり・白菜・ごぼう・ニラ 小松菜	かき氷	
31	土	牛乳 乾パン		スパゲッティナポリタン ドレッシングサラダ	ウインナー・牛乳 粉チーズ	スパゲティ麺 ごまドレッシング カステラ	玉ねぎ・人参・なす・しめじ トマト缶・きゅうり・キャベツ ピーマン・レタス・コーン缶	牛乳 カステラ	