

日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	おやつ	
1	木	牛乳 ビスケット		ポークカレー フレンチサラダ	豚肉・牛乳・卵 スキムミルク	じゃがいも・砂糖 オリーブオイル 小麦粉・バター	牛乳 バナナケーキ	
2	金	牛乳 せんべい	行事打ち合わせ 英語教室	タイピーエン 切干大根の炒め煮	豚肉・牛乳・卵 ちりめんじゃこ	春雨・南関あげ 片栗粉・砂糖・ごま油 かしわ餅	牛乳 かしわ餅	
7	水	牛乳 ハーベスト		旨煮 ドレッシングサラダ	鶏肉・牛乳・天平	じゃがいも・サンド用食パン 糸コンニャク・バター 胡麻ドレッシング	牛乳 ジャムサンド	
8	木	牛乳 クラッカー		炒り豆腐 トマトとじゃこの酢の物 果物	鶏小間切・牛乳 豆腐・かまぼこ 生クリーム・しらす干し	砂糖	牛乳 にんじんゼリー	
9	金	牛乳 ベビーチーズ		魚の南蛮漬け こぶさいものサラダ コンソメスープ	魚・牛乳	じゃがいも・マヨネーズ 片栗粉・小麦粉・砂糖 油・バター	牛乳 手作り クッキー	
10	土	牛乳 ビスケット		スパゲッティナポリタン 海草サラダ	ウインナー・牛乳 粉チーズ	スパゲティ麺・砂糖	牛乳 果物 せんべい	
12	月	牛乳 せんべい		野菜の味噌炒め ココロサラダ	豚肉・牛乳・味噌 プロセスチーズ マーガリン・粉チーズ	じゃがいも・マヨネーズ 小麦粉・砂糖	牛乳 手作り クラッカー	
13	火	牛乳 ビスケット	体操教室	クリームシチュー 野菜のツナ和え	鶏肉・牛乳・ツナ缶 スキムミルク ヨーグルト	じゃがいも・バター 砂糖・小麦粉	牛乳 フルーツ ヨーグルト	
14	水	牛乳 クラッカー	避難訓練	炒めビーフン ひじき炒め煮 果物	豚肉・牛乳・卵	ビーフン・砂糖・小麦粉 糸コンニャク・鶏肉あげ バター	牛乳 手作り マドレーヌ	
15	木	牛乳 キンピラスバラガス	移動図書 消毒	魚のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 新玉ねぎのみそ汁	魚・牛乳・卵・粉チーズ いりこ・味噌	マヨネーズ・いりごま 練りごま・砂糖・バター マッシュマロ・フルグラ	牛乳 マッシュマロ パー	
16	金	牛乳 果物		ささみカツ 付け合わせ 野菜スープ	ささ身・卵・牛乳 プロセスチーズ マーガリン	小麦粉・パン粉 マヨネーズ・油 じゃがいも・片栗粉	牛乳 じゃがいも もち	
17	土	牛乳 魚肉ソーセージ		煮込みうどん もやしのナムル	鶏肉・牛乳・竹輪	冷凍うどん・油あげ 砂糖・ミニあんパン ごま油	牛乳 ミニあんぱん	
19	月	牛乳 ハーベスト		鶏肉のホイル焼き 南瓜の甘煮 豆腐のみそ汁	鶏肉・牛乳 豆腐・いりこ・味噌 竹輪・花かつお	砂糖・油揚げ・小麦粉 マヨネーズ	牛乳 ちくわ天	
20	火	牛乳 ビスケット	体操教室	肉じゃが きゅうりのごま酢和え 納豆	豚肉・天平・牛乳 カニカマ・納豆	じゃがいも・糸コンニャク 砂糖・いりごま・米	牛乳 おにぎり	
21	水	牛乳 せんべい	誕生会	ドライカレー・ナゲット 付け合わせ あっさりスープ 果物	牛ひき肉・豚ひき肉 卵・牛乳・ナゲット	米・マヨネーズ・バター 小麦粉・砂糖・油	牛乳 手作り ロールケーキ	
22	木	牛乳 果物		魚の西京焼き 野菜のおかか和え かきたま汁	魚・牛乳・米味噌 卵・花かつお 明太子・マーガリン	砂糖・食パン・マヨネーズ 片栗粉・グラニュー糖	牛乳 明太シュガー トースト	
23	金	牛乳 クラッカー	お見知り遠足 交通指導	コンソメスープ(未満児のみ)	牛乳		牛乳 フルーツ ゼリー	
24	土	牛乳 白い風船		ちゃんぽん きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳・かまぼこ 卵	中華乾めん・砂糖 ミックス粉	牛乳 ホットケーキ	
26	月	牛乳 ビスケット		豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肉・牛乳・豆腐 いりこ・味噌・卵	春雨・片栗粉・油揚げ 砂糖・小麦粉	牛乳 手作り 丸ボーロ	
27	火	牛乳 チーズ	体操教室	ポークビーンズ スパゲッティサラダ 果物	豚肉・大豆・牛乳 ツナ缶・きな粉	じゃがいも・砂糖 片栗粉・スパゲッティ麺 マヨネーズ・黒砂糖	牛乳 牛乳もち	
28	水	牛乳 せんべい		魚のカレームニエル キャベツのピーナッツ和え 白菜スープ	魚・牛乳 バターピーナッツ プロセスチーズ	バター・小麦粉 ミックス粉・砂糖	牛乳 人蔘とチーズの 蒸しパン	
29	木	牛乳 果物	運動会リハーサル	麻婆豆腐 ミモザサラダ ヤクルト	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵・豆腐・赤味噌 ちりめんじゃこ	片栗粉・ごま油 小麦粉・バター	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	
30	金	牛乳 クラッカー	英語教室	ウインナーのキッシュ マカロニサラダ わかめのみそ汁	ウインナー・牛乳 卵・豆腐・チーズ いりこ・味噌・生クリーム	砂糖・ミックス粉 マカロニ・油揚げ マヨネーズ	牛乳 おからドーナツ	
31	土	牛乳 ビスケット		焼きそば トマトのサラダ	豚肉・牛乳 ヨーグルト	焼きそば麺・砂糖 クラッカー	牛乳 クラッカー	

*物資購入の等の都合により変更になる場合があります。

※初めて食べる食材や、アレルギー等気になる食材がある時は、事前にご家庭で食べさせてみてください。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子ども達と一緒に『朝ごはんをきちんと食べることの大切さ』を見直してみたいでしょうか？