

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	
2	月	牛乳 果物		炒り豆腐 トマトとじゃこの酢の物	鶏小間切・牛乳 豆腐・かまぼこ 生クリーム・しらす干し	砂糖	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・オレンジジュース	牛乳 にんじんゼリー	
3	火	牛乳 ソフトせんべい	体操教室	ポークハヤシライス かみかみサラダ とうもろこし	豚肉・牛乳 さきいか	サンド用食パン・砂糖 じゃがいも・いりごま グラニュー糖・バター	玉ねぎ・人参・しめじ・なす 刻み昆布・とうもろこし パイン缶	牛乳 パインの ボンファム	
4	水	牛乳 小麦胚芽の クラッカー		豚肉と野菜の味噌炒め コロコロサラダ 果物	豚肉・牛乳・味噌 プロセスチーズ	じゃがいも・マヨネーズ 片栗粉・黒砂糖	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ なす・しめじ・生姜・きゅうり レーズン・バナナ	牛乳 黒糖わらび餅	
5	木	牛乳 白い風船		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 ヨーグルト	春雨・南関あげ・片栗粉 ごま油	人参・玉ねぎ・白菜又はキャベツ きくらげ・切干大根・干し椎茸	麦茶 あじさい ヨーグルト	
6	金	牛乳 マリービスケット	英語教室	白身魚の青のりフライ きゅうりのごま和え 野菜スープ	魚・牛乳・卵	小麦粉・パン粉・油 いりごま・ねりごま 砂糖・バター	キャベツ・きゅうり・人参・もやし 小松菜・白菜・玉ねぎ・エノキ コーン缶・青のり・バナナ	牛乳 バナナ ケーキ	
7	土			運 動 会				おみやげ (菓子)	
9	月	牛乳 ぼたぼた 焼き		スペイン風オムレツ マカロニサラダ あっさりスープ	卵・牛乳・ウインナー チーズ	マカロニ・じゃがいも マヨネーズ・米	人参・玉ねぎ・トマト・ピーマン きゅうり・キャベツ・レーズン 大根漬け	麦茶 おにぎり	
10	火	牛乳 果物	体操教室	魚のホイル焼き かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁	魚・牛乳・卵 豆腐・いりこ・味噌 魚肉ソーセージ	マヨネーズ・砂糖 油揚げ・小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギ 南瓜・エノキ・小ねぎ・アスパラ キャベツ・山芋	牛乳 お好み焼き	
11	水	牛乳 ハーベスト	歯科検診	ポークカレー フレンチサラダ 果物	豚肉・スキムミルク 牛乳・卵	じゃがいも・オリーブオイル 小麦粉・バター	玉ねぎ・なす・人参・トマト きゅうり・キャベツ・レーズン コーン缶・スイカ	牛乳 手作り マドレーヌ	
12	木	牛乳 動物 ビスケット		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 きのこのみそ汁	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・油 白玉粉・小麦粉・こしあん	玉ねぎ・人参・なす・コーン缶 白菜・いんげん・小ねぎ しめじ・エノキ	牛乳 みょうが 饅頭	
13	金	牛乳 クラシカル クラッカー	英語教室	大豆とひじきの炒め煮 ほうれん草のごま和え とうもろこし	大豆・牛乳・天平 豚肉・ウインナー チーズ	南関揚げ・糸コンニャク 砂糖・いりごま・ねりごま 食パン	人参・切干大根・きゅうり 芽ひじき・キャベツ・ほうれん草 もやし・小松菜・とうもろこし	牛乳 ピザトースト	
14	土	牛乳 魚肉ソーセージ		炒めビーフン 海草サラダ	豚肉・牛乳	ビーフン・砂糖 カステラ	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・きくらげ・きゅうり ワカメ・トマト	牛乳 カステラ	
16	月	牛乳 マリー ビスケット		じゃがいもの旨煮 トマトときゅうりのツナサラダ 納豆	鶏肉・牛乳・天平 ツナ缶・納豆 スキムミルク	じゃがいも・糸コンニャク マヨネーズ・黒ごま 白玉粉・ミックス粉	玉ねぎ・人参・いんげん 南瓜・きゅうり・トマト・レタス レーズン	牛乳 もちもち チーズパン	
17	火	牛乳 ソフトせんべい	避難訓練	麻婆豆腐 ミモザサラダ	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵・豆腐・赤味噌 ちりめんじゃこ・きな粉	片栗粉・ごま油 黒砂糖	人参・玉ねぎ・トマト・きゅうり なす・ニラ・干し椎茸・ワカメ ニンニク・生姜	麦茶 牛乳もち	
18	水	牛乳 ハーベスト		八宝菜 ひじき炒め煮 果物	豚肉・牛乳・すり身 卵・おから	糸コンニャク・片栗粉 南関あげ・ごま油・油 ミックス粉・黒ごま	玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜 ひじき・きくらげ・干し椎茸 バナナ	牛乳 おからドーナツ	
19	木	牛乳 白い風船	移動図書 交通指導	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	春雨・片栗粉・油揚げ バター・コーンフレーク マシュマロ・フルグラ	人参・玉ねぎ・キャベツ・小ねぎ ピーマン・ニラ・小松菜・エノキ もずく・生姜	牛乳 マシュマロ パー	
20	金	牛乳 チーズ	英語教室	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・マーガリン プロセスチーズ	砂糖・じゃがいも 片栗粉	きゅうり・人参・キャベツ 玉ねぎ・エノキ・小ねぎ・もやし ほうれん草	牛乳 じゃがいも もち	
21	土	牛乳 クラッカー		煮込みうどん もやしのナムル	鶏肉・牛乳・竹輪 プロセスチーズ	冷凍うどん・麺・油あげ 砂糖・ごま油・ミックス粉	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸 ねぎ・きゅうり・もやし・キャベツ	牛乳 人参とチーズの 蒸しパン	
23	月	牛乳 動物 ビスケット		クリームシチュー 厚揚げとしめじの含め煮	鶏肉・牛乳 スキムミルク・きな粉 絹厚揚げ・花かつお	じゃがいも・小麦粉 バター・砂糖・片栗粉 黒砂糖	玉ねぎ・人参・コーン缶・しめじ いんげん・桃缶・みかん缶	牛乳 フルーツ ゼリー	
24	火	牛乳 果物	体操教室	魚のマヨネーズ焼き 野菜のツナ和え 玉ねぎのみそ汁	魚・牛乳・粉チーズ 豆腐・いりこ・味噌 ツナ缶	マヨネーズ・砂糖 油揚げ・ミックス粉 こしあん	きゅうり・人参・キャベツ・玉ねぎ もやし・白菜・小ねぎ	牛乳 手作り どらやき	
25	水	牛乳 魚肉ソーセージ	誕生会 サンドイッチパーティー	セルフサンドイッチ コンソメスープ 果物	卵・牛乳・プロセスチーズ 生クリーム	サンド用食パン マヨネーズ・じゃがいも 小麦粉・バター	人参・玉ねぎ・エノキ・キャベツ きゅうり・イチゴジャム・メロン	牛乳 手作り スポンジケーキ	
26	木	牛乳 ハーベスト		うきうき肉じゃが きゅうりのごま酢和え	豚肉・天平・牛乳 カニカマ スキムミルク	じゃがいも・糸コンニャク 砂糖・いりごま・ミックス粉 強力粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・きゅうり・レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	
27	金	牛乳 小麦胚芽の クラッカー	英語教室	すり身の栄養揚げ マロニーの酢の物 ごぼうスープ	すり身・卵・牛乳 きな粉	マロニー・砂糖・油	人参・玉ねぎ・ピーマン・白菜 キャベツ・きゅうり・レーズン もやし・ごぼう・ニラ・金時豆	牛乳 煮豆	
28	土	牛乳 白い風船		焼きそば きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳	焼きそば麺・砂糖 せんべい	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし・きゅうり バナナ	牛乳 果物 せんべい	
30	月	牛乳 マリービスケット		高野豆腐のコロコロ煮 キャベツのピーナッツ和え	高野豆腐・牛乳・粉チーズ 鶏肉・天平・マーガリン バター・ピーナッツ	じゃがいも・砂糖 クラッカー粉	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・キャベツ・小松菜 もやし・青のり	牛乳 手作り クラッカー	

*物資購入 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。

じょうぶな歯をつくらう！

おいしく食事をして必要な栄養素をしっかりと体内に取り込むには健康な歯が必要不可欠です。歯は身体の一部なので、毎日の歯磨きを徹底するだけでなく、毎日の食事からバランスよく栄養を取ることが大切です。

カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含み、しいたけなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。

大切な歯を守るために生活習慣を見直し、日ごろから歯と口の健康を心がけましょう。