

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	月	りんご	げんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのチーズやき セロリのきんぴら	ミルク くろごまクッキー	玄米 鰹昆布だし 南瓜 厚揚げ わかめ 玉葱 パセリ チーズ セロリ 人参 ちくわ キャベツ 薄力粉 バター 黒ごま 黒糖
2	火	せんべい	げんまいごはん わかめのスープ マーボーなす きりぼしだいこんときゅうりのハリハリづけ	げんまいごはんおやき	玄米 鰹昆布だし わかめ キャベツ 玉葱 なす 豚ひき肉 椎茸 深葱 人参 きゅうり もやし 深葱 人参 ちくわ ごま油
3	水	ぼうチーズ	ざっこくいりげんまいごはん なすのみそしる ホキのあげに こんさいのにつけ	かぼちゃだんごのあんこかけ こんぶ	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 茄子 玉葱 油揚げ ホキ レンコン ごぼう 人参 じゃが芋 鶏肉 こんにゃく 南瓜 豆腐 白玉粉
4	木	ビスケット	げんまいごはん なめこのみそしる じゃがいもとりにくのトマトしおこうじに わかめのすのもの	はっさく ぼうチーズ	玄米 鰹昆布だし なめこ 豆腐 小葱 じゃが芋 鶏肉 玉葱 ピーマン トマト キャベツ 人参 春雨 わかめ もやし はっさく
5	金	オレンジ	げんまいごはん だごじる ホキのうめみそやき じゃがいものサラダ	ココアミルクくすもち クラッカー	玄米 鰹昆布だし 薄力粉 キャベツ 人参 南瓜 小葱 ホキ じゃが芋 人参 もやし アスパラ 牛乳 ココア 片栗粉 クラッカー
6	土	いりこ	たきこみごはん とうふのみそしる しんたまねぎとぶたのしょうがいため パナナ	りんごゼリー ビスケット	玄米 ちくわ ごぼう 人参 油揚げ 鰹昆布だし 豆腐 なめこ 小葱 キャベツ 人参 玉葱 豚肉 夏みかん りんご 桃缶
8	月	クラッカー	げんまいごはん ぶのすましじる あつあげとおおばのみそチーズやき ひじきのサラダ	うめじゃこおにぎり	玄米 鰹昆布だし 麩 わかめ 小葱 厚揚げ 大葉 チーズ ひじき ちくわ パプリカ セロリ 玄米 梅干し しらす
9	火	ビスケット	げんまいごはん セロリのみそしる ホキのチャンチャンやき オクラのうめおかかあえ	フルーツサンド ミルク	玄米 鰹昆布だし セロリ 人参 玉葱 小葱 ホキ キャベツ 生姜 しめじ えのき オクラ 茄子 人参 梅干し パナナ ロールパン
10	水	ぼうチーズ	ざっこくいりいりげんまいごはん こまつなのみそしる とうふハンバーグ キャベツのごまあえ	さつまいものチーズやき いりこ	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 麩 わかめ 小松菜 豆腐 鶏肉 玉葱 生姜 キャベツ 人参 もやし 春雨 さつまい芋 チーズ 脱脂粉乳
11	木	てづくりぶがし	トマトチキンごはん じゃがいものやさしいスープ シャけのとうにゅうソースかけ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう アーモンドいりココアケーキ	玄米 トマト 鶏むね肉 玉葱 パセリ 鮭 薄力粉 豆乳 しめじ ほうれん草 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 薄力粉 バター
12	金	バナナ	げんまいごはん なっとうじる とりにくとじゃがいものにももの ピクルス	オレンジヨーグルトムース クラッカー	玄米 鰹昆布だし 挽割納豆 キャベツ わかめ 小葱 鶏肉 えのき 人参 いんげん きゅうり 人参 セロリ ヨーグルト 牛乳
13	土	いりこ	やきビーフン トマトのチーズやき オレンジ	のむヨーグルト ビスケット	ビーフン 豚肉 人参 木耳 キャベツ いんげん 玉葱 ちくわ トマト チーズ オレンジ ヨーグルト オレンジジュース
15	月	せんべい	げんまいごはん かぼちゃのみそしる シャけのやきびたし かんてんいりすのもの	わふうげんまいピザ	玄米 鰹昆布だし 南瓜 厚揚げ 小葱 鮭 きゅうり トマト わかめ レタス 寒天 玄米 薄力粉 玉葱 ピーマン チーズ
16	火	ぼうチーズ	げんまいごはん とりつくねとはるさめのスープ あつあげとやさしいのみそチーズやき ひじきのいために	パナナコッタ クラッカー	玄米 鰹昆布だし 鶏ひき肉 春雨 えのき 人参 深葱 厚揚げ ピーマン 玉葱 スッキーニ チーズ ひじき レンコン 人参
17	水	バナナ	ざっこくいりげんまいごはん キャベツのみそしる ホキのたつたあげ きりぼしだいこんとアスパラのナムル	ミルク まっちゃんしパン	玄米 十六穀米 鰹昆布だし キャベツ 人参 油揚げ わかめ ホキ アスパラ 切干大根 もやし 人参 脱脂粉乳 薄力粉 抹茶
18	木	クラッカー	げんまいごはん とうふのみそしる ホキのわかめむし むしやさしい	カレーピラフ	玄米 鰹昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 ホキ わかめ えのき 玉葱 じゃが芋 南瓜 アスパラ 人参 玄米 玉葱 人参 アスパラ
19	金	ふかしいも	げんまいごはん ぶのすましじる とうふいりつくね ちゅうかきゅうり	しおやきうどん	玄米 鰹昆布だし 麩 わかめ 小葱 鶏ひき肉 人参 玉葱 豆腐 椎茸 チーズ きゅうり 豚肉 キャベツ ニラ 人参 うどん
20	土	いりこ	ロールパン じゃがいものポターージュ パナナ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう せんべい	パン2種 じゃが芋 玉葱 バター 牛乳 パセリ パナナ 棒チーズ 牛乳 ぼたぼた焼き
22	月	ぼうチーズ	げんまいごはん あつあげのみそしる とりにくのレモンしおこうじやき もやしのナムル	ミルク バナナいりケーキ	玄米 鰹昆布だし 厚揚げ わかめ 油揚げ 鶏もも肉 レモン 塩麩 もやし きゅうり 人参 ごま 脱脂粉乳 パナナ 豆乳 くるみ
23	火	せんべい	げんまいごはん じゃがいものみそしる ホキのいそべあげ トマトのちりめんかけ	ひやしそうめん	玄米 じゃが芋 玉葱 油揚げ 小葱 ホキ 青のり 天ぷら粉 トマト しらす そうめん トマト きゅうり 干し椎茸 油揚げ
24	水	バナナ	ざっこくいりげんまいごはん こまつなのみそしる キャベツとはるさめしおこうじいため たたききゅうりのあさづけ	のむヨーグルト えだまめ	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 小松菜 えのき 厚揚げ キャベツ 人参 春雨 玉葱 鶏肉 ヨーグルト オレンジジュース 枝豆
25	木	クラッカー	げんまいごはん なすのみそしる ホキのごまやき うのはないりに	ミルク スノーボール	玄米 鰹昆布だし 茄子 油揚げ 小葱 ホキ ごま 人参 椎茸 小葱 生姜 薄力粉 バター 粉糖 脱脂粉乳
26	金	ふかしいも	げんまいごはん かぼちゃのにそしる とりにくのしおこうじいため なっとうあえ	げんまいチャーハン	玄米 鰹昆布だし 南瓜 玉葱 わかめ 小葱 鶏肉 茄子 人参 玉葱 ピーマン きゅうり 人参 わかめ もやし 梅干し ちくわ
27	土	いりこ	ひやしわかめうどん かぼちゃのてんぷら きんときまめのにまめ	ぎゅうにゅう せんべい	鰹昆布だし うどん わかめ 油揚げ 大葉 干し椎茸 南瓜 天ぷら粉 いんげん豆 牛乳 ぼたぼた焼き
29	月	せんべい	げんまいごはん とうふのみそしる ホキのなんばんづけ じゃがいもとしおこんぶのパターいため	フルーツしらたま ぼうチーズ	玄米 鰹昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 ホキ 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 バター 塩昆布 パナナ みかん缶 パイン缶 白玉粉
30	火	ビスケット	げんまいごはん はるさめスープ なっとういりチーズつくね おんやさい	ミルクココア	玄米 鰹昆布だし 春雨 人参 キャベツ えのき 鶏ひき肉 納豆

