

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	水	いりこ	ざっくくいりげんまいごはん さつまいものみそしる あつあげのしおこうじトマトソースかけ きりほしだいこんのもの	ミルク まっちゃんクッキー	玄米 十六穀米 鯉昆布だし さつま芋 わかめ 油揚げ トマト 茄子 玉葱 大葉 切干大根 人参 竹輪 脱脂粉乳 バター クルミ
2	木	せんべい	げんまいごはん なすいりふたじる ホキのにつけ きゅうりのすのもの	オレンジ ぼうチーズ	玄米 鯉昆布だし 豚肉 茄子 人参 南瓜 糸コン 小葱 ホキ 生姜 きゅうり 人参 もやし わかめ オレンジ 棒チーズ
3	金	クラッカー	げんまいごはん ニラのちゅうかスープ とりにくのレモンしおこうじからあげ なつやさいのちりめんかけ	ミルク コーンいりケーキ	玄米 鯉昆布だし 冬瓜 ニラ 人参 春雨 レンズ肉 塩麴 レモン トマト きゅうり しらす干し 脱脂粉乳 小麦粉 バター チーズ
4	土	かんぱん	カレーうどん レタスのサラダ だいずのにまめ	ヨーグルト ビスケット	うどん 鯉昆布だし カレールウ 豚肉 人参 玉葱 キャベツ レタス トマト 胡瓜 ごま油 大豆 黒糖 ヨーグルト ビスケット
6	月	せんべい	げんまいごはん あつあげのみそしる ホキのカレーてんぶら やさいのやきびたし	ココアミルク てづくりふがし	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ 人参 わかめ ホキ カレー粉 南瓜 オクラ トマト 脱脂粉乳 ココア 麩 オリーブ油 黒糖
7	火	いりこ	げんまいごはん とうふのすましじる なつやさいのみそいため きりほしだいこんのハリハリつけ	とうもろこし ぼうチーズ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 豚肉 なす ビーマン 人参 こんにゃく ごま油 切干大根 昆布 とうもろこし 棒チーズ
8	水	バナナ	ざっくくいりげんまいごはん なつやさいのみそしる ホキのガーリックオイルやき わかめのすのもの	のむヨーグルト えだまめ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 南瓜 茄子 人参 いんげん 冬瓜 ホキ 茄子 トマト にんにく 胡瓜 わかめ しらす 枝豆
9	木	ふかしいも	げんまいごはん ニらのごまみそしる ナスのカレートマトに ちゅうかきゅうり	とうふのブラマンジェ クラッカー	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ 人参 わかめ 鶏肉 茄子 トマト ズッキーニ カレー粉 きゅうり 生姜 豆腐 牛乳 キウイ
10	金	ビスケット	げんまいごはん さつまいものみそしる ホキとなつやさいのやきマリネ なっとうあえ	なすいりちゅうかまん	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉葱 人参 小葱 ホキ 南瓜 オクラ ビーマン 納豆 オクラ 人参 わかめ 椎茸 ナス 薄力粉 ひき肉
11	土	ぼうチーズ	ちらしずし とうふのみそしる とりにくのしょうがいため りんごかんでん	オレンジ せんべい	玄米 椎茸 かんぴょう 人参 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ 鶏肉 キャベツ 玉葱 りんごジュース オレンジ
13	月	いりこ	げんまごはん かぼちゃのみそしる あつあげのこうみチーズやき とさずあえ	ひやしぜんざい	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 小松菜 厚揚げ 深葱 ごま 胡瓜 人参 わかめ レタス 白玉粉 小豆 さつま芋
14	火	せんべい	げんまいごはん キャベツのみそしる ホキのカレーふうしおこうじやき レタスのおひたし	バナナヨーグルト こんぶ	玄米 鯉昆布だし キャベツ 玉葱 小葱 ホキ 塩麴 カレー粉 レタス 人参 もやし ヨーグルト パナナ 昆布
15	水	ビスケット	ざっくくいりげんまいごはん とうふのすましじる マーボーなす かんでんいりすのもの	とうもろこしげんまいごはん	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 豆腐 人参 小葱 茄子 豚ひき肉 干し椎茸 胡瓜 わかめ トマト 寒天 玄米 とうもろこし
16	木	てづくりふがし	☆しおこうじトマトピラフ すましじる とりにくのいりどりやさいあんかけ なすのちゅうかびたし☆	すいか	玄米 トマト 塩麴 鯉昆布だし えのき わかめ 小葱 ズッキーニ ビーマン とうもろこし ナス オクラ 生姜 すいか
17	金	バナナ	げんまいごはん なすのみそしる こうやとうふのごまに なっとうあえ	のむヨーグルト ふかしいも	玄米 鯉昆布だし 茄子 油揚げ 水菜 高野豆腐 白練りごま いんげん 納豆 おくら 人参 わかめ 胡瓜 かつお節 ヨーグルト
18	土	ぼうチーズ	ひやしそうめん かぼちゃんのとてんぶら きんときまめのにまめ	ぎゅうにゅう せんべい	そうめん 鯉昆布だし トマト おくら 大葉 干し椎茸 油揚げ 南瓜 金時豆 牛乳 せんべい
20	月	ふかしいも	げんまいごはん ぶのみそしる ししゃものいそべあげ トマトのしらすあえ	フルーツヨーグルト こんぶ	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 小葱 ししゃも 青のり トマト しらす ヨーグルト みかん缶 パイン缶 干しぶどう パナナ 昆布
21	火	ビスケット	げんまいごはん とうふのみそしる とりにくとなつやさいのサツパリに じゃがいものちゅうかいため	ミルク コーンチーズむしパン	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 鶏肉 ビーマン パプリカ 玉葱 茄子 じゃが芋 人参 ニら 脱脂粉乳 小麦粉 チーズ
22	水	バナナ	ざっくくいりげんまいごはん あつあげのみそしる あげないしゃけフライ ひじきのいために	のりまきゆかりおにぎり	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 厚揚げ わかめ もやし 鮭 パン粉 パプリカ ビーマン ひじき 人参 ごぼう しらたき 竹輪 ごま
23	木		海の日		
24	金		スポーツの日		
25	土	いりこ	ロールパン なつやさいかレー パナナ ぎゅうにゅう	せんべい ぼうチーズ	ロールパン 豚肉 茄子 玉葱 トマト 枝豆 カレールウ パナナ 牛乳 せんべい 棒チーズ
27	月	ぼうチーズ	げんまいごはん なすのみそしる あつあげのトマトチーズやき オクラのごまあえ	ぎゅうにゅう てづくりカレーパン	玄米 鯉昆布だし ナス 玉葱 油揚げ 小葱 厚揚げ チーズ 人参 オクラ もやし きくらげ レタス 牛乳 合挽肉 カレー粉
28	火	かんぱん	げんまいごはん はるさめスープ ホキのみそに なっとうあえ	りんごゼリー ビスケット	玄米 鯉昆布だし 豆腐 人参 ニら 春雨 ホキ 納豆 胡瓜 えのき トマト のり りんごジュース ビスケット
29	水	せんべい	ざっくくいりげんまいごはん ごもくみそしる むしどりのなつやさいごまみそかけ レタスのナムル	ぎゅうにゅう ココアアーモンドケーキ	玄米 十六穀米 豆腐 もやし 人参 えのき 小葱 鶏肉 胡瓜 パプリカ ごま レタス 牛乳 小麦粉 バター ココア アーモンド
30	木	りんご	げんまいごはん さつまいものみそしる ホキのゆうあんやき ゆでなすのおかかあえ	チーズやきおにぎり	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉葱 人参 小葱 鯖 レモン なす かつお節 玄米 チーズ
31	金	てづくりふがし	げんまいごはん あぶらあげのすましじる こうやとうふととうがんのにも きゅうりのすみそあえ	フルーツポンチ クラッカー	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ わかめ 小葱 高野豆腐 冬瓜 人参 いんげん きゅうり おくら もやし すいか キウイ みかん缶