



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	火	なし	げんまいごはん きのこのみそしる こうやどうふのごまに れんこんとひじきのいためもの	ミルク だいがくいも	玄米 鯉昆布だし しめじ えのき 厚揚げ わかめ 高野豆腐 練りごま 蓮根 人参 ごぼう ひじき 油揚げ 脱脂粉乳 さつま芋 ごま
2	水	てづくりふかし	ざっこくいりげんまいごはん きりぼしだいこんのみそしる ホキときこのたきあわせ キャベツのあえもの	フルーツゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし 人参 切干大根 小葱 ホキ 椎茸 えのき しめじ 人参 キャベツ もやし ごま みかん缶 桃缶 パイン缶 梨
3	木	せんべい	カレーライス フライドポテト きゅうりのあさづけ ひやしトマト なし	かきごおり ポップコーン	白米 ジャガ芋 人参 玉葱 豚肉 南瓜 カレールウ きゅうり レモン ごま トマト 梨 ポップコーン
4	金	ぼうチーズ	げんまいごはん かつおだしのちゅうかスープ てりやきとうふハンバーグ 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 えのき 春雨 人参 玉葱 小葱 鶏ひき肉 豆腐 生姜 キャベツ 人参 わかめ チーズ ヨーグルト 牛乳 さつま芋
5	土	クラッカー	げんまいしおこうじカレーピラフ とうふのグラタン パナナ	ぎゅうにゅう きなこせんべい	玄米 玉葱 人参 カレー粉 塩麹 豆腐 鶏もも肉 玉葱 人参 薄力粉 牛乳 バター チーズ パナナ 黄粉せんべい
7	月	いりこ	げんまいごはん きのこのすましじる ホキのみそチーズやき こまつなのりあえ	ミルク スイートポテト	玄米 鯉昆布だし えのき 椎茸 しめじ 小葱 ホキ チーズ 小松菜 もやし 人参 のり さつま芋 牛乳 脱脂粉乳 ごま
8	火	ビスケット	げんまいごはん なすとどうふのみそしる あつあげのなっとうやき わかめときゅうりのうめおかかあえ	パナナコッタ クラッカー	玄米 鯉昆布だし ナス 豆腐 玉葱 人参 小葱 厚揚げ チーズ 納豆 しそ わかめ きゅうり もやし 梅干し 生クリーム 牛乳 キウイ
9	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 ホキのなんばんづけ いりどうふ	ミルク ラスク	玄米 十六穀米 鯉昆布だし キャベツ しめじ わかめ ホキ 玉葱 ピーマン 豆腐 人参 干し椎茸 いんげん 脱脂粉乳 食パン バター
10	木	ぼうチーズ	げんまいごはん わかめのみそしる カレーマーボーどうふ きゅうりのうめしょうゆづけ	のむヨーグルト ビスケット	玄米 鯉昆布だし わかめ 玉葱 小葱 豚ひき肉 豆腐 生姜 干し椎茸 深葱 カレールウ きゅうり 梅干し ヨーグルト オレンジジュース
11	金	ふかしいも	げんまいごはん かぼちゃのみそしる こうやどうふとひじきのにも なっとうあえ	ミルク きなこクッキー	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 キャベツ 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん 納豆 わかめ オクラ ごま のり 脱脂粉乳 薄力粉
12	土	いりこ	きのこのわふうパスタ レタスとトマトのサラダ ぼうチーズ	なし かんぱん	パスタ麺 しめじ 椎茸 ほうれん草 バター にんにく 豚肉 トマト きゅうり レタス 棒チーズ 梨 かんぱん
14	月	りんご	げんまいごはん 心のすましじる ホキのうめみそやき おかかピーマン	ミルクくずもち クラッカー	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 小葱 ホキ 梅干し ピーマン 人参 ごま かつお節 牛乳 片栗粉 クラッカー
15	火	ぼうチーズ	げんまいごはん いわしのつみれじる カレーにくかぼちゃ やきやさいのしおこんぶあえ	ごまだんご ぎゅうにゅう	玄米 鯉昆布だし 鰯 人参 さつま芋 しめじ えのき 深葱 豚肉 南瓜 玉葱 いんげん ナス 舞茸 鯉昆布 白玉粉 小豆 ごま 牛乳
16	水	せんべい	ざっこくいりげんまいごはん とうふのみそしる ホキのあげに うめおかかあえ	さつまいもごはんの おにぎり	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 人参 小葱 ホキ オクラ もやし わかめ 人参 梅干し 玄米 さつま芋 しらす
17	木	バナナ	げんまいごはん かぼちゃのみそしる あつあげとさといものごまみそに かんでんいりすのもの	あんにんどうふ いりこ	玄米 鯉昆布だし 南瓜 玉葱 小松菜 厚揚げ 里芋 人参 いんげん 鶏むね肉 きゅうり トマト 寒天 牛乳 みかん缶 パイン缶 レーズン
18	金	てづくりふかし	☆たんじょうかい☆ さつまいもごはん すましじる とりもものパンこやき あきやさいとおしむぎのサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅうモンブランケーキ	玄米 さつま芋 鯉昆布だし わかめ 人参 小葱 鶏もも肉 塩麹 人参 水菜 蓮根 南瓜 厚揚げ 牛乳 薄力粉 豆腐 栗 生クリーム
19	土	いりこ	だいすいりわかめごはん さつまいものみそしる とりにくのしょうがいため ぎゅうにゅうかんでん	のむヨーグルト ビスケット	玄米 大豆 しらす わかめ 鯉昆布だし さつま芋 玉葱 油揚げ 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱 生姜 牛乳 みかん缶 ヨーグルト ビスケット
21	月	敬老の日			
22	火	秋分の日			
23	水	せんべい	げんまいごはん かつおだしのちゅうかスープ ホキのみそに オクラのうめしおこんぶあえ	ミルク こまつなケーキ	玄米 鯉昆布だし えのき 干し椎茸 春雨 人参 ホキ 生姜 オクラ きゅうり トマト 梅干し 塩昆布 脱脂粉乳 薄力粉 小松菜 チーズ
24	木	クラッカー	げんまいごはん キャベツともやしのみそしる にくだんごのすきやきに だいすのごもくに	おはぎ こんぶ	玄米 鯉昆布だし キャベツ もやし 人参 油揚げ 小葱 鶏ひき肉 深葱 豆腐 しめじ 舞茸 しらたき 大豆 こんにゃく 蓮根 人参
25	金	ふかしいも	げんまいごはん なすのみそしる あげざかなのきのこあんかけ なっとうあえ	カレーピラフ	玄米 鯉昆布だし ナス 水菜 厚揚げ ホキ 椎茸 えのき しめじ 生姜 納豆 オクラ 人参 もやし 梅干し わかめ アスパラ カレー粉
26	土	あかちゃんせんべい	ロールパン かぼちゃのポタージュ パナナ ぼうチーズ ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー かんぱん	ロールパン 鯉昆布だし 南瓜 玉葱 豆乳 バター パセリ パナナ 棒チーズ 牛乳 ぶどうジュース かんぱん
28	月	いりこ	げんまいごはん ぐたくさんみそしる ししゃも こまつなともやしのごまだれ	かき ビスケット	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ 人参 南瓜 しめじ いんげん ししゃも 小松菜 もやし 人参 練りごま 生姜 柿 ビスケット
29	火	ビスケット	げんまいごはん ジャがいものみそしる こうやどうふのあげに なつやさいのやきびたし	ジャージャーうどん	玄米 鯉昆布だし ジャガ芋 玉葱 わかめ 小葱 高野豆腐 南瓜 椎茸 しめじ うどん 鶏ひき肉 人参 生姜
30	水	ぼうチーズ	ざっこくいりげんまいごはん さといものみそしる ホキのチャンチャンやき しいたけとこんぶのもの	ミルクくずもち こんぶ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 里芋 人参 麩 小葱 ホキ 生姜 人参 玉葱 キャベツ しめじ 干し椎茸 昆布 油揚げ 牛乳 片栗粉 黄粉

