



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	木	クラッカー	げんまいごはん ちんげんさいのスープ ホキのカレーしおこうじやき ただききゅうりのあさづけ	ミルク りんご	玄米 鯉昆布だし チンゲン菜 人参 春雨 豆腐 ホキ 塩麹 カレー粉 きゅうり レモン 塩昆布 脱脂粉乳 りんご
2	金	ビスケット	げんまいごはん さといものみそしる マーボーなす なっとうあえ	しらたまぜんざい こんぶ	玄米 鯉昆布だし 里芋 厚揚げ 人参 小松菜 ナス 鶏ひき肉 深葱 納豆 わかめ チーズ キャベツ 白玉粉 豆腐 小豆 昆布
3	土	いりこ	ロールパン あぎやさいかレー きゅうにゅう かき	のむヨーグルト せんべい	ロールパン 鯉昆布だし さつま芋 人参 しめじ ナス 牛乳 かき ヨーグルト りんごジュース ほたば焼き
5	月	せんべい	げんまいごはん とうふのみそしる ししゃも ちんげんさいのしおこうじいため	ミルクココア さつまいもむしパン	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 ししゃも チンゲン菜 人参 さくらげ 玉葱 しらたき もやし 鶏肉 塩麹 脱脂粉乳 さつま芋
6	火	ぼうチーズ	げんまいごはん きこのみそしる とりにくとさといものにも はるさめのすのもの	ミルク バナナ	玄米 鯉昆布だし しめじ えのき 小葱 油揚げ 鶏肉 里芋 人参 南瓜 春雨 キャベツ わかめ もやし 脱脂粉乳 バナナ
7	水	ビスケット ぎゅうにゅう	ざっこくいりげんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのきのこあんかけ ひじきのサラダ	チーズやきおにぎり	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 ホキ 人参 えのき しめじ ひじき キャベツ 蓮根 チーズ
8	木	バナナ	げんまいごはん 心のすましじる ちんげんさいとぶたにくのみそいため きりほしだいこんのナムル	オレンジゼリー いりこ	玄米 鯉昆布だし 麩 人参 わかめ 豚肉 チンゲン菜 キャベツ エリンギ もやし きゅうり 切干大根 ちくわ みかん缶 いりこ
9	金	クラッカー	げんまいごはん さつまいものみそしる ホキのしおこうじやき レタスのみそドレ	フルーツヨーグルト こんぶ	玄米 鯉昆布だし さつま芋 厚揚げ 小葱 ホキ 塩麹 レタス 人参 きゅうり ヨーグルト りんご バナナ パイン缶 みかん缶 昆布
10	土		う ん ど う か い		
12	月	いりこ	げんまいごはん キャベツのみそしる こうやどうふとあぎやさいのたきあわせ きりほしだいこんのもの	やきうどん	玄米 鯉昆布だし キャベツ 人参 油揚げ 深葱 高野豆腐 椎茸 さつま芋 切干大根 蓮根 ちくわ うどん 鶏肉 キャベツ 玉葱
13	火	バナナ	げんまいごはん とうふのみそしる ぶたにくのスタミナいため あぎやさいのなんばんづけ	ミルク しおバタークッキー	玄米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ 玉葱 深葱 豚肉 キャベツ もやし 人参 ニラ 蓮根 さつま芋 南瓜 脱脂粉乳 薄力粉 バター くるみ
14	水	ぎゅうにゅう せんべい	ざっこくいりげんまいごはん ごもくのみそしる ホキのうめみそに こまつなとじゃこのおひたし	オレンジ ぼうチーズ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 人参 切干大根 わかめ 小葱 豆腐 ホキ 梅干し 小松菜 もやし しらす ネーブル 棒チーズ
15	木	りんご	げんまいごはん はるさめのすましじる もずくのてんぷら さつまいものあまからいため	みたらしだんご こんぶ	玄米 鯉昆布だし 春雨 もやし わかめ もずく 玉葱 人参 じゃが芋 さつま芋 鶏肉 しめじ しらたき 白玉粉 豆腐 パスタ麺 昆布
16	金	ビスケット	げんまいごはん なめこのみそしる ホキのしおやきみぞれかけ なっとうあえ	のむヨーグルト かき	玄米 鯉昆布だし なめこ 豆腐 油揚げ 小葱 ホキ 大根 納豆 人参 わかめ もやし のり ヨーグルト りんごジュース 柿
17	土	いりこ	きのこうどん さつまいものてんぷら みかん	ぎゅうにゅう せんべい	うどん麵 鯉昆布だし えのき 干し椎茸 しめじ 舞茸 なめこ わかめ 小葱 さつま芋 みかん 牛乳 きなこせんべい
19	月	ぼうチーズ	げんまいごはん さつまいものみそしる こうやどうふのあんかけ だいこんサラダ	ミルク バナナむしパン	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉葱 小葱 油揚げ 高野豆腐 えのき 深葱 人参 大根 きゅうり しそ 脱脂粉乳 バナナ 薄力粉
20	火	ぎゅうにゅう クラッカー	げんまいごはん 心のすましじる ホキのちゃんちゃんやき ナムル	なし こんぶ	玄米 鯉昆布だし 麩 小葱 人参 わかめ ホキ 生姜 キャベツ 人参 玉葱 深葱 もやし きゅうり 梨 昆布
21	水	せんべい	ざっこくいりげんまいごはん だいこんのみそしる キャベツとぶたにくのちゅうかいだめ しらあえ	おかかチーズおにぎり	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 大根 玉葱 小葱 キャベツ 人参 豚肉 さくらげ チンゲン菜 干し椎茸 豆腐 しめじ ほうれん草 かつお節
22	木	いりこ	まいだけごはん こまつなのみそしる てっぱんコロッケ フルーツもりあわせ ★たんじょうかい★	こくとうまんじゅう ぎゅうにゅう	玄米 舞茸 小葱 鯉昆布だし 小松菜 人参 麩 じゃが芋 玉葱 パン粉 牛ひき肉 梨 みかん缶 パイン缶 薄力粉 さつま芋 牛乳
23	金	てづくりふがし	げんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのきのこチーズやき すのもの	かき ぼうチーズ	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 小葱 ホキ 椎茸 しめじ えのき 春雨 大根 人参 わかめ 柿 棒チーズ
24	土	ビスケット	しおこうじカレーピラフ やさいスープ こうやどうふとフロッコリーのふくめに きんときまめのにまめ	ぶどうゼリー かんぱん	玄米 玉葱 人参 カレー粉 パセリ 塩麹 鯉昆布だし セロリ もやし チンゲン菜 高野豆腐 フロッコリー 椎茸 金時豆 ぶどうジュース
26	月	ふかしいも	げんまいごはん すましじる とりももにくのねぎしおレモンたれ ゴマだれやさいサラダ	ミルク りんごとヨーグルトのケーキ	玄米 鯉昆布だし わかめ 椎茸 えのき しめじ 鶏肉 深葱 塩麹 レモン 人参 もやし レタス 脱脂粉乳 薄力粉 ヨーグルト りんご
27	火	ぼうチーズ	げんまいごはん とりだんごスープ ホキのカレーチーズやき キャベツのしおこんぶあえ	ミルク かぼちゃクッキー	玄米 鯉昆布だし 人参 深葱 春雨 鶏ひき肉 豆腐 ホキ 塩麹 カレー粉 チーズ キャベツ 人参 もやし 塩昆布 脱脂粉乳 南瓜
28	水	ぎゅうにゅう クラッカー	ざっこくいりげんまいごはん はくさいのみそしる さつまいもときのこのとうにゅうグラタン カリフラワーのカレーマリネ	オレンジゼリー いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 人参 白菜 小葱 油揚げ 玉葱 しめじ えのき さつま芋 鶏肉 バター カリフラワー カレー粉 みかん缶
29	木	せんべい	げんまいごはん とうがのみそしる ホキのゆずみそやき おかかあえ	さつまいものババロア	玄米 鯉昆布だし 冬瓜 椎茸 しめじ 人参 小葱 ホキ チンゲン菜 もやし えのき かつお節 さつま芋 牛乳 レモン
30	金	てづくりふがし	げんまいごはん なっとうじる こうやどうふのあげに きんぴら	じゃこわかめおにぎり	玄米 鯉昆布だし 玉葱 小葱 豆腐 油揚げ 納豆 高野豆腐 人参 ごぼう ひじき ちくわ 蓮根 しらたき 玄米 しらす わかめ
31	土	いりこ	ジャージャーうどん かぼちゃのチーズやき きんときまめのにまめ バナナ	ぎゅうにゅう ビスケット	うどん麵 鶏ひき肉 人参 きゅうり 深葱 生姜 南瓜 チーズ 金時豆 バナナ 牛乳 ビスケット