



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料	
2	月	ふかしもち ぎゅうにゅう	げんまいごはん とうふのみそしる こうやとうふとかぼちゃのもの わかめとかんてんのサラダ	ゆかりチーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 高野豆腐 南瓜 きゅうり 人参 もやし 寒天 玄米 ゆかり チーズ	
3	火	文化の日				
4	水	クラッカー	ざっくくいりげんまいごはん きのこのみそしる はくさいととりひきにくのそぼろに ほうれんそうのごまあえ	ミルク さつまいものチーズやき	玄米 十六穀米 鯉昆布だし しめじ 玉葱 小葱 鶏ひき肉 白菜 人参 椎茸 厚揚げ ほうれん草 油揚げ 脱脂粉乳 さつま芋 チーズ	
5	木	かんぱん	げんまいごはん かぼちゃのみそしる ほきのしょうゆこうじやき れんこんのきんぴら	のむヨーグルト みかん	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ わかめ ホキ 醤油麹 蓮根 人参 しらたき えのき ごぼう ヨーグルト 牛乳 みかん	
6	金	ほうチーズ	げんまいごはん 心のすましじる れんこんとさといものごまみそに きのこのみぞれあえ	みたらしたんご こんぶ 未満児：あべかわうどん	玄米 鯉昆布だし 麩 小葱 わかめ 蓮根 里芋 チンゲン菜 生姜 ほうれん草 えのき しめじ 舞茸 大根 ゆず 白玉粉 豆腐 うどん	
7	土	いりこ	ロールパン あきやさいかレー ぎゅうにゅう パナナ	オレンジゼリー クラッカー	ロールパン 鶏もも肉 玉葱 ナス さつま芋 椎茸 しめじ えのき カレールウ 牛乳 パナナ みかん缶 オレンジジュース クラッカー	
9	月	せんべい	げんまいごはん はくさいのみそしる ホキのにつけ ほうれんそうのナムル	ミルク さつまいものむしパン	玄米 鯉昆布だし 白菜 人参 わかめ ホキ ほうれん草 もやし ごま 脱脂粉乳 薄力粉 さつま芋	
10	火	バナナ	げんまいごはん だいこんのみそしる こうやとうふのわかめあんかけ ごますあえ	チーズやきおにぎり	玄米 鯉昆布だし 人参 大根 油揚げ 深葱 高野豆腐 わかめ きのこ ブロッコリー カリフラワー ごま 玄米 チーズ	
11	水	ふかしもち ぎゅうにゅう	ざっくくいりげんまいごはん 心のすましじる ホキときのこのみそに ナムル	みかん ほうチーズ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 麩 わかめ ホキ しめじ 椎茸 えのき 深葱 きゅうり もやし レタス 人参 ごま みかん 棒チーズ	
12	木	ビスケット	げんまいごはん ほうれんそうのみそしる いりとうふ さつまいものこくとうに	ミートスパゲティ	玄米 鯉昆布だし ほうれん草 人参 油揚げ 豆腐 豚ひき肉 ひじき ごぼう 小葱 さつま芋 パスタ麺 合挽肉 玉葱 トマト ニンニク	
13	金	クラッカー	げんまいごはん カリフラワーのみそしる あげざかなのゆずポンすかけ なっとうあえ	ミルクココア きなこラスク	玄米 鯉昆布だし カリフラワー 人参 厚揚げ 小葱 ホキ ゆず 納豆 もやし わかめ ほうれん草 チーズ 脱脂粉乳 ココア 食パン バター	
14	土	いりこ	きのこのやきピーフン わかめスープ きんときまめのにまめ りんご	せんべい ほうチーズ	ピーフン 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ 椎茸 舞茸 しめじ 鯉昆布だし わかめ えのき 金時豆 りんご せんべい チーズ	
16	月	ビスケット	げんまいごはん きのこのみそしる ホキのこうみチーズやき きりほしだいこんのナムル	しらたまぜんざい こんぶ 未満児：さつまいも	玄米 鯉昆布だし しめじ えのき 舞茸 小葱 ホキ 深葱 生姜 ごま チーズ 切干大根 きゅうり もやし 人参 白玉粉 豆腐 小豆 昆布	
17	火	てづくりふがし	★たんじょうかい★ せきはん ぐたくさんみそしる とりてん さつまいものポテトサラダ	ぎゅうにゅう まっちゃんとおまんごうのケーキ	白米 もち米 小豆 鯉昆布だし 白菜 人参 ほうれん草 油揚げ 小葱 鶏むね肉 さつま芋 きゅうり 牛乳 薄力粉 抹茶 豆乳 甘納豆	
18	水	せんべい	ざっくくいりげんまいごはん とうふのみそしる きのこいりごもくまめ じゃがいものちゅうかいため	オレンジゼリー ビスケット	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 油揚げ 小葱 大豆 人参 椎茸 えのき ごぼう いんげん じゃが芋 厚揚げ ニら みかん缶	
19	木	バナナ	げんまいごはん 心のすましじる マーボーナス ほうれんそうのおひたし	のりじゃこおにぎり	玄米 鯉昆布だし 麩 人参 わかめ 鶏ひき肉 深葱 ナス 干し椎茸 ほうれん草 もやし 油揚げ 玄米 しらす かつお節 のり	
20	金	クラッカー ぎゅうにゅう	げんまいごはん かぼちゃのみそしる めざし あつあげとチンゲンサイのちゅうかいため	のむヨーグルト りんご	玄米 鯉昆布だし 南瓜 玉葱 油揚げ 小葱 めざし 厚揚げ キャベツ チンゲン菜 人参 生姜 ヨーグルト リンゴジュース りんご	
21	土	いりこ	きのこのチーズリゾット やさいスープ おんやさい	ぎゅうにゅう バナナ	玄米 椎茸 えのき しめじ 鶏もも肉 パセリ 塩麩 粉チーズ 白菜 鯉昆布だし 玉葱 チンゲン菜 ブロッコリー さつま芋 牛乳 パナナ	
23	月	勤 労 感 謝 の 日				
24	火	せんべい	しろごはん とうふのすましじる ホキのみそチーズやき やさいのしおこうじいため	ミルクココア かぼちゃのむしパン	白米 鯉昆布だし 豆腐 人参 小葱 ホキ チーズ チンゲン菜 白菜 もやし ニら ちくわ 塩麩 脱脂粉乳 ココア 薄力粉 南瓜 クルミ	
25	水	ビスケット	ざっくくいりげんまいごはん さつまいものみそしる はくさいとぶたにくのとりみいため キャベツのしおこんぶあえ	わらびもち いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし さつま芋 キャベツ 小葱 豚バラ 白菜 深葱 椎茸 キャベツ もやし 塩昆布 梅干し きな粉 いりこ	
26	木	ふかしもち ぎゅうにゅう	げんまいごはん 心のみそしる ホキのカレーしおこうじやき わかめのごまあえ	りんごのコンポート クラッカー	玄米 鯉昆布だし 麩 えのき 小松菜 人参 ホキ 塩麩 カレー粉 わかめ もやし きゅうり リンゴ レモン 生クリーム クラッカー	
27	金	てづくりふがし	げんまいごはん なっとうじる レンコンのとりにんごあげ ほうれんそうののりあえ	しおこんぶおにぎり	玄米 鯉昆布だし 挽わり納豆 人参 小葱 もやし レンコン 深葱 鶏ひき肉 豆腐 ほうれん草 のり 玄米 塩昆布 ごま	
28	土	いりこ	しょうがやきわふうパスタ やさいスープ みかん ほうチーズ	りんごゼリー こんぶ	パスタ麺 豚もも肉 人参 キャベツ 玉葱 生姜 鯉昆布だし 玉葱 人参 ブロッコリー じゃが芋 みかん 棒チーズ 牛乳 きな粉せんべい	
30	月	クラッカー	★はっぴょうかいリハーサル★ しろごはん カレー きりほしだいこんのナムル パナナ	せんべい ぎゅうにゅう	白米 鶏もも肉 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 カレールウ 切干大根 きゅうり 人参 もやし パナナ 牛乳 せんべい	

גורמים אלו יחד עם גורמים אחרים יוצרים את התמונה הכוללת.