



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	火	ほうチーズ	げんまいごはん はくさいのみそしる こうやどうふのふくめに キャベツのごまあえ	のむヨーグルト りんご	玄米 鯉昆布だし 白菜 油揚げ 小葱 高野豆腐 さつま芋 人参 こま ブロッコリー キャベツ もやし わかめ ヨーグルト 牛乳 りんご
2	水	こんぶ	きのこうどん さつまいものてんぷら パナナ	ぎゅうにゅう ビスケット	うどん麺 鯉昆布だし えのき 干し椎茸 しめじ 舞茸 わかめ 小葱 さつま芋 てんぷら粉 パナナ 牛乳 ビスケット
3	木	ぎゅうにゅう ふかしいも	げんまいごはん キャベツのみそしる とりだんごのすきやきに ブロッコリーのちりめんかけ	ぶどうゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし キャベツ 玉葱 小葱 鶏ひき肉 木綿豆腐 白菜 しらたき 椎茸 深葱 ブロッコリー ぶどうジュース クラッカー
4	金	りんご	げんまいごはん とうふのすましじる ホキのみそチーズやき なっとうあえ	ミルク ココアクリームサンド	玄米 鯉昆布だし 木綿豆腐 わかめ しめじ 小葱 ホキ 深葱 チーズ 納豆 ほうれん草 人参 もやし えのき こま 脱脂粉乳 ロールパン
5	土	いりこ	あおなのませごはん だんごじる きんときまめのにまめ みかん	ぎゅうにゅう きなこせんべい	玄米 小松菜 しらす こま 鯉昆布だし こぼろ 白菜 人参 さつま芋 深葱 薄力粉 金時豆 みかん 牛乳 きなこせんべい
7	月	こんぶ	げんまいごはん さといのみそしる ホキとやさいのにつけ レタスのにびたし	ゆかりチーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし 里芋 大根 小葱 ホキ 人参 白菜 レタス ちくわ 玄米 チーズ ゆかり
8	火	せんべい	げんまいごはん 心のすましじる あつあげとはくさいのみそいため ブロッコリーのうめしょうゆあえ	ミルクココア パナナ	玄米 鯉昆布だし 麩 小葱 わかめ 厚揚げ 白菜 豚肉 人参 梅干し ブロッコリー かつお節 ココア 脱脂粉乳 パナナ
9	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 かぼちゃのみそしる こうやどうふのあげに はるさめのすのもの	うどん	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 南瓜 玉葱 小松菜 高野豆腐 片栗粉 春雨 人参 わかめ キャベツ うどん麺 干し椎茸 油揚げ 小葱
10	木	ほうチーズ	げんまいごはん さつまいものみそしる とりにくとだいこんのもの ごほうサラダ	ミルク アーモンドココアクッキー	玄米 鯉昆布だし さつま芋 油揚げ 小葱 玉葱 鶏もも肉 大根 小松菜 こぼろ 蓮根 人参 ちくわ こま 脱脂粉乳 ココア 薄力粉
11	金	バナナ	げんまいごはん とうふのみそしる ホキのしょうゆこうじやき なっとうあえ	ミルクココア ほうれんそうケーキ	玄米 鯉昆布だし 木綿豆腐 油揚げ わかめ ホキ 醤油麹 納豆 人参 ほうれん草 もやし チーズ ココア 脱脂粉乳 薄力粉 ほうれん草
12	土	♪ はっぴょうかい ♪			
14	月	せんべい	げんまいごはん ぶたじる めざし だいこんのわふうサラダ	ミルク こくとうおさつ	玄米 鯉昆布だし 豚肉 木綿豆腐 人参 こぼろ 小葱 めざし 大根 人参 油揚げ 水菜 わかめ 脱脂粉乳 さつま芋
15	火	いりこ	げんまいごはん 心のみそしる がめに ごまドレサラダ	とうふのبرانمنジェ	玄米 鯉昆布だし 麩 人参 わかめ 小葱 鶏もも肉 こぼろ 里芋 蓮根 椎茸 ブロッコリー カリフラワー 牛乳 生クリーム りんご
16	水	ふかしいも	ざっこくいりげんまいごはん ほうれんそうのすましじる ホキのうめみそに はくさいのしおこんぶつけ	フルーツヨーグルト こんぶ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 人参 油揚げ ほうれん草 ホキ 梅干し 白菜 人参 塩昆布 ヨーグルト みかん缶 パイン缶 パナナ りんご
17	木	クラッカー	★たんじょうかい★ しおこうじカレーピラフ はるさめスープ とりにくのしょうゆこうじからあげ はなやさいのにびたし	ぎゅうにゅう ココアとうにゅうケーキ	玄米 玉葱 人参 しめじ セロリ 塩麹 カレー粉 パセリ 春雨 小葱 干し椎茸 鶏肉 醤油麹 ブロッコリー カリフラワー 牛乳 薄力粉
18	金	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん こんさいのみそしる ホキのわかめむし はくさいのナムル	まっちゃだんごのしろあなか こんぶ	玄米 鯉昆布だし 人参 里芋 大根 深葱 ホキ わかめ えのき 玉葱 白菜 もやし 人参 ほうれん草 白玉粉 抹茶 豆腐 さつま芋
19	土	いりこ	カレーうどん ブロッコリーのごまあえ みかん ほうチーズ	ぎゅうにゅう せんべい	うどん麺 鯉昆布だし 鶏もも肉 南瓜 玉葱 人参 脱脂粉乳 小葱 カレールウ ブロッコリー みかん 棒チーズ 牛乳 きな粉せんべい
21	月	バナナ	げんまいごはん かぼちゃのみそしる とりのまんてんあげ レタスのおひたし	りんごゼリー ビスケット	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 鶏ひき肉 しらす 蓮根 レタス 豆腐 人参 油揚げ りんごジュース 黄桃缶 ビスケット
22	火	ほうチーズ	げんまいごはん ぐたくさんみそしる ふうふきだいこんのそぼろあなか わかめのごますあえ	ミルク にんじんチーズむしパン	玄米 鯉昆布だし しめじ さつま芋 人参 春菊 もやし 鶏ひき肉 大根 キャベツ 人参 わかめ 脱脂粉乳 薄力粉 人参 チーズ
23	水	こんぶ	ざっこくいりげんまいごはん ほうれんそうとなめこのみそしる ホキとポテトのマヨふうやき きりほしだいこんのナムル	げんまいちゅうかおこわ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし なめこ ほうれん草 人参 ホキ じゃが芋 玉葱 バター 切干大根 もやし 小松菜 もち米 玄米 鶏もも肉 椎茸
24	木	てづくりふがし	げんまいごはん おでん カリフラワーのカレーてんぷら だいずのにまめ	やきりんご クラッカー	玄米 鯉昆布だし 鶏もも肉 ちくわ 人参 厚揚げ 大根 里芋 大豆 カリフラワー 天ぷら粉 りんご バター グラニュー糖 クラッカー
25	金	ぎゅうにゅう せんべい	げんまいごはん だいこんのみそしる ししゃも なっとうあえ	ミルク とうふドーナツ	玄米 鯉昆布だし 大根 人参 小葱 わかめ ししゃも ブロッコリー 納豆 小松菜 人参 チーズ のり 脱脂粉乳 薄力粉 絹ごし豆腐
26	土	いりこ	ロールパン やさいのポターージュ みかん ぎゅうにゅう	せんべい ほうチーズ	ロールパン 鯉昆布だし 白菜 玉葱 セロリ 南瓜 バター 牛乳 パセリ みかん まがりせんべい 棒チーズ
28	月	ビスケット	げんまいごはん わかめのすましじる あげさかなのゆずみそれかけ しらあえ	ミルク さつまいものチーズやき	玄米 鯉昆布だし わかめ 麩 ホキ ゆず 大根 木綿豆腐 こま 蓮根 ほうれん草 しらたき 人参 脱脂粉乳 さつま芋 チーズ
29	火	年末休み			
30	水				
31	木				

18日(金) 末満見さん：さつま芋の白あなか