



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	木	ほうチーズ	げんまいごはん どうぶのすましじる しんじゃがとどりにくのカレーに きゅうりのすみそあえ	ミルク おからのガトーショコラ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 えのき 人参 じゃが芋 玉葱 鶏もも肉 きゅうり キャベツ もやし わかめ おから 薄力粉 脱脂粉乳
2	金	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん ぶとなめこのみそじる さかなのたつたあげ なっとうあえ	ゆかりおにぎり	玄米 鯉昆布だし 麩 小松菜 なめこ 小葱 ホキ 生姜 納豆 キャベツ 人参 わかめ えのき チーズ 玄米 ゆかり
3	土	こんぶ	はるやさいのカラフルごはん キャベツととりだんごのスープ にまめ フルーツ	ぎゅうにゅう せんべい	玄米 人参 アスパラガス 椎茸 パター パセリ キャベツ 豆腐 玉葱 春雨 鶏ひき肉 金時豆 みかん缶 バイン缶 牛乳 雪の宿
5	月	バナナ	げんまいごはん はるさめスープ ホキのみそに キャベツのちゅうかあえ	そらまめ オレンジ	玄米 鯉昆布だし 春雨 人参 わかめ 小葱 ホキ 生姜 もやし ニラ キャベツ そら豆 ネーブル
6	火	せんべい	げんまいごはん さつまいものみそじる あつあげとしいたけのもの レタスのわふうサラダ	ミルク アーモンドケーキ	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉葱 小葱 厚揚げ 鶏もも肉 人参 いんげん 椎茸 レタス わかめ きゅうり 脱脂粉乳 薄力粉
7	水	ふかしいも	ざっこくいりげんまいごはん ぐだくさんのみそじる ししゃも アスパラガスのカレーてんぷら	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 えのき 玉葱 キャベツ もやし 油揚げ ししゃも アスパラガス カレー粉 ヨーグルト りんご
8	木	ぎゅうにゅう クラッカー	げんまいごはん じゃがいものみそじる さかなのしおこうじカレーチーズ焼き	あべかわうどん いりこ	玄米 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 小葱 ホキ 塩麹 カレー粉 チーズ ひじき 人参 蓮根 ちくわ いんげん うどん きな粉
9	金	ほうチーズ	げんまいごはん セロリのみそじる にくどうぶ むしやさい	ミルク こくとうむしばん	玄米 鯉昆布だし セロリ 人参 油揚げ 豚もも肉 豆腐 白菜 しらたき しめじ さつま芋 ブロッコリー 脱脂粉乳 薄力粉 黒糖
10	土	こんぶ	ミートスパゲッティ わかめスープ さつまいものてんぷら バナナ	ヨーグルト きなこせんべい	パスタ麺 合いびき肉 玉葱 人参 トマト チーズ パセリ わかめ 玉葱 えのき さつま芋 天ぷら粉 バナナ ヨーグルト
12	月	クラッカー	げんまいごはん ぶのすましじる ホキのかれーてんぷら キャベツのすみそあえ	のむヨーグルト あまなつ	玄米 鯉昆布だし 麩 人参 セロリ ホキ 天ぷら粉 カレー粉 キャベツ きゅうり わかめ ヨーグルト 牛乳 あまなつ
13	火	バナナ	げんまいごはん あつあげのみそじる はるやさいとぶたにくのあまずいため アスパラガスのナムル	しらすチーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ わかめ 小葱 豚バラ肉 キャベツ 玉葱 ごぼう えのき アスパラガス もやし しらたき しらす チーズ
14	水	ほうチーズ	ざっこくいりげんまいごはん はるさめスープ しゃけのしょうゆこうじやき じゃがいものちゅうかいため	みたらしだんご いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 春雨 椎茸 えのき 小葱 鮭 醤油麹 じゃが芋 人参 厚揚げ のり 白玉粉 豆腐
15	木	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん かぼちゃのみそじる とりにくとれんこんのいために だいこんのわふうサラダ	りんごゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし 南瓜 玉葱 小葱 鶏もも肉 蓮根 生姜 大根 油揚げ わかめ りんごジュース クラッカー
16	金	てづくりふがし	げんまいごはん どうぶのみそじる ホキのみそマヨ焼き なっとうあえ	フルーツポンチ ほうチーズ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 人参 小葱 ホキ マヨネーズ(卵不使用) 納豆 もやし ニラ わかめ きゅうり りんご みかん缶 桃缶
17	土	こんぶ	ロールパン はるやさいチーズカレー バナナ ぎゅうにゅう	ヨーグルト ビスケット	ロールパン 鶏もも肉 玉葱 人参 アスパラガス キャベツ セロリ チーズ カレールウ バナナ 牛乳 ヨーグルト ビスケット
19	月	ほうチーズ	げんまいごはん ほうれんそうのみそじる かぼちゃのカレーそぼろ キャベツのおかかあえ	オレンジ せんべい	玄米 鯉昆布だし ほうれん草 人参 もやし 南瓜 玉葱 豚ひき肉 グリーンピース カレー粉 キャベツ もやし かつお節 ネーブル
20	火	ぎゅうにゅう せんべい	げんまいごはん キャベツのみそじる ホキのたつたあげ セロリのピクルス	げんまいませごはん	玄米 鯉昆布だし キャベツ 人参 もやし さやえんどう ホキ 生姜 セロリ 大根 玄米 筍 かつお節 小葱 鯉昆布だし
21	水	いりこ	ざっこくいりげんまいごはん じゃがいものみそじる ぶきとこうやどうぶのもの こんさいのきんぴら	ミルクココア アーモンドクッキー	玄米 十六穀米 鯉昆布だし じゃが芋 わかめ 玉葱 小葱 ぶき 高野豆腐 椎茸 鶏もも肉 ごぼう しらたき 蓮根 脱脂粉乳 ココア
22	木	てづくりふがし	☆たんじょうかい☆ たけのこごはん わかたけじる とりのしょうゆこうじからあげ ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう フルーツとうにゅうケーキ	玄米 筍 油揚げ 人参 三つ葉 鯉昆布だし わかめ 鶏もも肉 醤油麹 じゃが芋 きゅうり キャベツ 牛乳 薄力粉 イチゴ
23	金	クラッカー	げんまいごはん なっとうじる おからいりつくね おひたし	ミルクくすもち いりこ	玄米 鯉昆布だし 挽わり納豆 わかめ キャベツ 小葱 鶏ひき肉 おから 豆腐 玉葱 アスパラガス もやし 切干大根 牛乳 いちご
24	土	こんぶ	しいたけとニラのませごはん ぶのみそじる さつまいものてんぷら にまめ	ぎゅうにゅう せんべい	玄米 椎茸 ニラ 人参 鯉昆布だし 麩 わかめ 小葱 さつま芋 金時豆 牛乳 きな粉せんべい
26	月	いりこ	げんまいごはん かぼちゃのみそじる だいこんとぶたにくのみそバターいため ささみときゅうりのはるさめサラダ	のむヨーグルト バナナ	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 小葱 大根 ごぼう 玉葱 人参 豚もも肉 ささみ きゅうり 春雨 ヨーグルト 牛乳 バナナ
27	火	ほうチーズ	げんまいごはん どうぶのみそじる ホキのうめみそに レタスのおひたし	レモンムース クラッカー	玄米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ 小葱 ホキ 梅干し 人参 レタス 牛乳 生クリーム レモン クラッカー
28	水	ぎゅうにゅう せんべい	ざっこくいりげんまいごはん じゃがいものみそじる こうやどうぶのあげに きゅうりのすのもの	バターしょうゆおにぎり	玄米 十六穀米 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 わかめ 高野豆腐 春雨 きゅうり 人参 玄米 パター
29	木	昭和の日			
30	金	ビスケット	げんまいごはん わかめのすましじる ホキのしょうゆこうじやき うめおかかあえ	しゃけときのこの ミルクパスタ	玄米 鯉昆布だし わかめ 春雨 えのき ホキ 醤油麹 キャベツ もやし アスパラガス 人参 パスタ麺 玉葱 しめじ にんにく