



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	土	こんぶ	ひやしきつねうどん きんときまめのにまめ バナナ	ぎゅうにゅう せんべい	うどん麺 鯉昆布だし 油揚げ 干し椎茸 わかめ 小葱 金時豆 バナナ 牛乳 ぼたぼた焼き
3	月	憲 法 記 念 日			
4	火	み ど り の 日			
5	水	こ ど も の 日			
6	木	ぼうチーズ	しろごはん さつまいものみそしる こうやどうふのあげに やさいのおひたし	フルーツゼリー ビスケット	精白米 鯉昆布だし さつま芋 油揚げ わかめ 高野豆腐 片栗粉 小松菜 もやし キャベツ えのき 人参 パイン缶 みかん缶
7	金	クラッカー	げんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのこうみチーズやき なっとうあえ	ゆかりチーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし 南瓜 厚揚げ 玉葱 ホキ 深葱 ごま チーズ 納豆 しらす きゅうり 人参 梅干し ゆかり
8	土	こんぶ	ロールパン やさいカレー バナナ ぎゅうにゅう	せんべい ぼうチーズ	ロールパン 鯉昆布だし 鶏肉 玉葱 人参じゃが芋 アスパラガス カレールウ バナナ ぼたぼた焼き 棒チーズ
10	月	てづくりふがし	げんまいごはん あつあげのみそしる ホキのわかめあんかけ キャベツのナムル	オレンジゼリー いりこ	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ 人参 小松菜 ホキ わかめ 片栗粉 キャベツ もやし 人参 オレンジジュース みかん缶 いりこ
11	火	せんべい	げんまいごはん もやしのスープ マーボーどうふ かんてんいりすのもの	ミルク まっちゃんクッキー	玄米 鯉昆布だし もやし 人参 きくらげ 豚ひき肉 豆腐 生姜 干し椎茸 深葱 きゅうり トマト わかめ 薄力粉 パター 抹茶
12	水	ぼうチーズ	ざっこくいりげんまいごはん じゃがいものみそしる ホキのしょうゆこうじやき ごもくまめ	ミルクココア フルーツサンド	玄米 十六穀米 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 小松菜 ホキ チーズ 大豆 人参 椎茸 ごぼう しらたき ココア 脱脂粉乳 バナナ
13	木	ぎゅうにゅう ふかしいも	げんまいごはん 心のすましじる こうやどうふととりだんごのもの じゃがいものうめサラダ	ヨーグルトクリームチーズ クラッカー	玄米 鯉昆布だし わかめ 春雨 麩 小葱 高野豆腐 椎茸 人参 鶏ひき肉 じゃが芋 キャベツ アスパラガス 梅干し ヨーグルト
14	金	バナナ	げんまいごはん とうふのみそしる ししゃも キャベツとはるさめのしおこうじいため	なっとううどん	玄米 鯉昆布だし 豆腐 玉葱 小葱 ししゃも 春雨 人参 深葱 キャベツ 椎茸 きくらげ 塩麴 うどん麺 納豆 わかめ
15	土	こんぶ	しゃげときのこのまぜごはん わかめスープ じゃがいもとアスパラのチーズやき バナナ	ヨーグルト ビスケット	玄米 しゃげ えのき 椎茸 しそ ごま 鯉昆布だし わかめ 玉葱 小葱 じゃが芋 アスパラガス チーズ バナナ ヨーグルト
17	月	せんべい	げんまいごはん セロリのみそしる サバのみそに ささみのうめおかかあえ	りんご ぼうチーズ	玄米 鯉昆布だし セロリ 人参 厚揚げ 小葱 サバ 生姜 ささみ きゅうり もやし わかめ 梅干し りんご 棒チーズ
18	火	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん はるさめスープ じゃがいもととりにくのにつけ すみそあえ	ヨーグルトムース こんぶ	玄米 鯉昆布だし 春雨 えのき 人参 じゃが芋 鶏もも肉 しらたき いんげん キャベツ きゅうり わかめ ヨーグルト 昆布
19	水	クラッカー	かやくごはん なめこのみそしる とりにくのレモンしおこうじやき レタスのこんぶあえ *たんじょうかい*	ぎゅうにゅう ココアケーキ	玄米 人参 ごぼう 油揚げ 干し椎茸 鯉昆布だし なめこ 豆腐 わかめ 小葱 鶏むね肉 レモン レタス きゅうり 薄力粉 バナナ
20	木	てづくりふがし	げんまいごはん とうふのみそしる ホキのカレーてんぷら ひじきのにつけ	ミルクココア バナナ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ 小葱 ホキ カレー粉 ひじき 人参 蓮根 ちくわ ココア 脱脂粉乳 バナナ
21	金	ふかしいも	げんまいごはん けんちんじる キャベツとぶたにくのちゅうかいため きりほしだいこんのナムル	ミルク こくとうドーナツ	玄米 鯉昆布だし 大根 ごぼう 人参 椎茸 深葱 豆腐 豚肉 キャベツ 厚揚げ ビーマン 切干大根 もやし 脱脂粉乳 薄力粉
22	土	こんぶ	クリーミーたんたんめん レタスのサラダ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう ビスケット	パスタ麺 鯉昆布だし 豚ひき肉 干し椎茸 にんにく 生姜 ごま レタス きゅうり トマト のり 棒チーズ 牛乳 ビスケット
24	月	バナナ	げんまいごはん とりつみれとはるさめスープ あつあげのねぎみそチーズやき ごまドレサラダ	りんごゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし 鶏ひき肉 豆腐 人参 椎茸 春雨 厚揚げ 深葱 チーズ 味噌 南瓜 アスパラ 人参 りんごジュース 桃缶
25	火	ぼうチーズ	げんまいごはん 心のすましじる ホキのなんばんづけ さつまいものこくとうに	ミルクココア オレンジ	玄米 鯉昆布だし 麩 人参 小葱 わかめ ホキ 玉葱 ビーマン パプリカ セロリ さつま芋 ココア 脱脂粉乳 オレンジ
26	水	ぎゅうにゅう せんべい	ざっこくいりげんまいごはん かぼちゃのみそしる ぶたにくとキャベツのしょうゆこうじいため たたききゅうりのあさづけ	きなこ団子 こんぶ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 小葱 豚肉 人参 キャベツ もやし しめじ 深葱 ちくわ きゅうり 白玉粉 きな粉
27	木	ビスケット	げんまいごはん レタスのスープ しゃげのしょうゆこうじやき ごもくきんぴら	やきおにぎり	玄米 鯉昆布だし 玉葱 レタス 人参 ごま 鮭 醤油麴 豚肉 ごぼう 蓮根 ひじき 玄米
28	金	クラッカー	げんまいごはん ニラのみそしる あつあげのカレーチャンプル なっとうあえ	ミルク まっちゃんとうにゅうケーキ	玄米 鯉昆布だし ニラ 玉葱 しめじ わかめ 豚肉 厚揚げ 人参 キャベツ 納豆 しそ 人参 もやし 山芋 脱脂粉乳 薄力粉 抹茶
29	土	こんぶ	しょうがごはん だんごじる かぼちゃのチーズやき オレンジかんてん	ぎゅうにゅう ビスケット	玄米 ちくわ 生姜 鯉昆布だし じゃが芋 玉葱 油揚げ 人参 小葱 南瓜 チーズ オレンジジュース みかん缶 牛乳 ビスケット
31	月	ぎゅうにゅう ふかしいも	げんまいごはん えのきのみそしる ホキのゆかりてんぷら しおこんぶあえ	フルーツしらたま こんぶ	玄米 鯉昆布だし えのき 人参 わかめ 玉葱 ホキ 天ぷら粉 ゆかり もやし きゅうり キャベツ 塩昆布 白玉粉 パイン缶