

		朝のおやつ		昼 食				3時のおやつ			
日付	曜日	幼児	乳児	主食	主 菜	汁 物		デザート	幼児・乳児		
1	月	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯(精白米・押麦)	冷しゃぶ <small>(豚小間肉、レタス、胡瓜、もやし、酒、すりごま、練りごま、三温糖、醤油、酢、ごま油)</small>	南瓜の甘煮 (南瓜、三温糖)	人参のゆかり和え (人参、ゆかり)	鶏ガラスープ (コーン缶・えのき)	フルーツポンチ・マリー (フルーツミックス缶、りんごジュース)	麦茶	
2	火	麦茶	牛乳 マリー	ご飯(精白米・押麦)	ししゃもの甘辛煮 (ししゃも、醤油、みりん、三温糖)	きんぴらごぼろ <small>(人参、ごぼう、さつま揚げ、醤油、みりん、三温糖、ごま)</small>	納豆和え (納豆、オクラ、もやし、めんつゆ)	味噌汁 (茄子・トマト)	オレンジブレッド	牛乳	
3	水	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米・押麦)	麻婆豆腐 <small>(豚ひき肉、木綿豆腐、長葱、にら、豆苗、味噌、中華味、みりん、酒、ごま油、片栗粉)</small>	クリルポテト (じゃが芋、塩)	枝豆 (枝豆、塩)	中華スープ (カリフラワー・木耳)	ホットケーキ <small>(ホットケーキミックス、スキムミルク、三温糖、牛乳、バター、メープルシロップ)</small>	牛乳	
4	木	麦茶	牛乳 チーズ	ご飯(精白米・押麦)	さばの照り焼き (さば、醤油、みりん、酒)	切干大根の煮物 <small>(切干大根、油揚げ、人参、醤油、みりん、三温糖)</small>	ブロッコリーのごま和え <small>(ブロッコリー、玉葱、醤油、三温糖、すりごま)</small>	味噌汁 (なめこ・キャベツ)	鮭の混ぜ寿司 <small>(精白米、押麦、酢、三温糖、塩、昆布、鮭フレーク、胡瓜、鰹糸卵、ごま)</small>	麦茶	
5	金	麦茶	牛乳 星食べよ	七夕ちらし <small>(精白米、酢、三温糖、塩、昆布、人参、油揚げ、葱、かんぴょう、醤油、三温糖、みりん、ハム、鰹糸卵、胡瓜)</small>		鶏もも肉の照り焼き (鶏もも肉、醤油、みりん、三温糖)		すまし汁 (麩・大根・三つ葉)	ヨーグルト <small>(乳児・ハイダー ソフ)</small>	照り焼きチキンパン(マヨネーズ)	牛乳
6	土	麦茶	牛乳 チョイス	冷やし中華 <small>(中華麺、ハム、胡瓜、鰹糸卵、トマト、醤油、酢、マヨネーズ、すりごま、ごま油、めんつゆ)</small>		ワンタンスープ (鶏ひき肉、小葱、しめじ、ワンタンの皮、醤油、塩、中華味、ごま油)			メロン	たくあんおにぎり <small>(精白米、押麦、たくあん、青のり、めんつゆ、海苔)</small>	麦茶
8	月	麦茶	牛乳 チーズ	ご飯(精白米・押麦)	サーモンのレモン醤油焼き (サーモン、レモン果汁、塩、醤油)	野菜炒め <small>(キャベツ、人参、もやし、鶏ガラ、塩、みりん、醤油)</small>	スティック野菜 (大根、胡瓜、マヨネーズ)	鶏ガラスープ (トマト・小葱)	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、三温糖)	ジョア (プレーン)	
9	火	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米・押麦)	バーベキューチキン (鶏もも肉、ケチャップ、にんにく、中濃ソース)	ブロッコリーの炒め物 <small>(ブロッコリー、玉葱、鶏ガラ、塩)</small>	そうめんサラダ <small>(そうめん、人参、胡瓜、醤油、塩、ごま、ごま油)</small>	鶏ガラスープ (じゃが芋・キャベツ)	スペシャルレーズンブレッド	牛乳	
10	水	麦茶	牛乳 ムーンライト	ご飯(精白米・押麦)	スパニッシュオムレツ <small>(卵、玉葱、じゃが芋、コンソメ、塩、牛乳、スキムミルク、ケチャップ)</small>	人参グラッセ (人参、三温糖、バター)	レタスサラダ <small>(レタス、胡瓜、コーン缶、レモン汁、三温糖、オリーブ油、塩)</small>	コンソメスープ (さつま芋・大根)	水ようかん・ぱりんこ (こしあん、寒天、三温糖、塩)(ぱりんこ)	牛乳	
11	木	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯(精白米・押麦)	ゴヤチャンブルー <small>(豚小間肉、木綿豆腐、ゴヤ、玉葱、もやし、卵、醤油、三温糖、塩、ごま油、かつお節)</small>	かぼちゃのオープン焼き (かぼちゃ、オリーブ油、塩)	ブロッコリーのサラダ <small>(ブロッコリー、かにかま、マヨネーズ、スキムミルク)</small>	味噌汁 (わかめ・しめじ)	ココアブラウニー <small>(小麦粉、卵、三温糖、油、ベーキングパウダー、ココア、牛乳)</small>	牛乳	
12	金	麦茶	牛乳 チョイス	ご飯(精白米・押麦)	あじのごま焼き (あじ、醤油、みりん、三温糖、ごま)	冬瓜のコーンあかけ <small>(冬瓜、コーン缶、醤油、みりん、三温糖、片栗粉)</small>	ナムル <small>(ほうれん草、人参、もやし、醤油、塩、ごま、ごま油)</small>	中華スープ (えのき・レタス)	ベーコンチーズパン	牛乳	
13	土	麦茶	牛乳 マリー	タコライス <small>(精白米、豚ひき肉、玉葱、トマト缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、レタス、トマト、粉チーズ)</small>		コンソメスープ (人参・えのき)			バナナ <small>(小麦粉、黒糖、卵、牛乳、サラダ油、ごま油、ベーキングパウダー、醤油)</small>	牛乳	
15	月	海の日									
16	火	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米・押麦)	しょうが焼き <small>(豚小間肉、玉葱、もやし、しょうが、醤油、三温糖、みりん、酒、油)</small>	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、三温糖)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、かにかま、酢、三温糖、塩)	すまし汁 (長葱・しめじ)	麩のココアラスク・小粒ゼリー (麩、グラニュー糖、バター、ココア)	牛乳	
17	水	麦茶	牛乳 チーズ	ご飯(精白米・押麦)	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 (厚揚げ、鶏ひき肉、じゃが芋、醤油、みりん、三温糖)	ズッキーニのチーズ焼き (ズッキーニ、チーズ)	トマト (トマト)	コンソメスープ (コーン缶・南瓜)	あんかけかた焼きそば <small>(かた焼きそば、人参、玉葱、もやし、ちくわ、醤油、オイスターソース、三温糖、みりん、鶏ガラ、ごま油)</small>	麦茶	
18	木	麦茶	牛乳 チーズ	チキンカレー <small>(精白米、押麦、鶏小間肉、玉葱、人参、トマト缶、カレールウ、スキムミルク、生クリーム、醤油、にんにく、バター)</small>		みかんサラダ (みかん缶、レタス、胡瓜、酢、三温糖、塩、オリーブ油)			りんご	とうもろこし (とうもろこし)	牛乳
19	金	麦茶	牛乳 ムーンライト	ご飯(精白米・押麦)	サーモンのムニエル (サーモン、小麦粉、塩、バター)	たくあんサラダ <small>(キャベツ、水菜、たくあん、マヨネーズ、スキムミルク)</small>	カリフラワーの人参ドレッシング (カリフラワー、人参、酢、三温糖、塩、オリーブ油)	コンソメスープ (南瓜・レタス)	粒あんパン	牛乳	
20	土	麦茶	牛乳 星食べよ	親子丼 <small>(精白米、押麦、鶏もも肉、玉葱、もやし、葱、卵、醤油、みりん、三温糖、酒)</small>		味噌汁 (人参、しめじ、油揚げ)			オレンジ	クッキー (小麦粉、三温糖、バター)	牛乳
22	月	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米・押麦)	手羽中肉の塩焼き (手羽中肉、鶏もも肉、鶏ガラ)	茄子とピーマンの煮物 (茄子、ピーマン、醤油、みりん、かつお節)	トマトのマリネ <small>(トマト、胡瓜、玉葱、酢、三温糖、塩、オリーブ油、パセリ粉)</small>	中華スープ (春雨・にら)	ゆかりきつねごはん <small>(精白米、押麦、油揚げ、醤油、みりん、三温糖、ゆかり)</small>	麦茶	
23	火	麦茶	牛乳 星食べよ	ご飯(精白米・押麦)	チリコンカン <small>(大豆水菜、鶏ひき肉、玉葱、人参、トマト、トマト缶、ケチャップ、三温糖、コンソメ、塩、オリーブ油)</small>	ちくわの青のりマヨ焼き (ちくわ、青のり、粉チーズ、マヨネーズ)	こぶき芋 (じゃが芋、塩)	コンソメスープ (レタス・コーン缶)	オニオンブレッド	牛乳	
24	水	麦茶	牛乳 チーズ	ご飯(精白米・押麦)	はんぺんのツナコーンマヨ焼き (はんぺん、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ)	ピーファン <small>(ピーファン、人参、もやし、中華味、塩、ごま油)</small>	大根サラダ (大根、水菜、ポン酢)	味噌汁 (わかめ・玉葱)	肉味噌うどん <small>(うどん、豚ひき肉、玉葱、味噌、醤油、みりん、甜麺菜、三温糖、片栗粉)</small>	麦茶	
25	木	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯(精白米・押麦)	ブルゴキ <small>(牛小間肉、とうもろこし、人参、玉葱、もやし、醤油、酒、三温糖、みりん、にんにく、ごま油、ごま)</small>	人参チーズチヂミ (小麦粉、片栗粉、人参、チーズ、醤油、塩、ごま油)	中華スープ (えのき・長葱)		カルピスゼリー・星食べよ (カルピス、寒天)	麦茶	
26	金	麦茶	牛乳 チョイス	ご飯(精白米・押麦)	かじきの照り焼き (かじき、しょうゆ、みりん、三温糖)	ゴヤと油揚げの味噌炒め <small>(ゴヤ、玉葱、油揚げ、味噌、醤油、三温糖)</small>	南瓜サラダ <small>(南瓜、胡瓜、レーズン、マヨネーズ、スキムミルク)</small>	味噌汁 (キャベツ・カリフラワー)	ミルククリームパン	牛乳	
27	土	麦茶	牛乳 ぱりんこ	カレースパゲティ <small>(スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン、コーン缶、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、三温糖、醤油)</small>		コンソメスープ (レタス・ブロッコリー)			バナナ	たぬきおにぎり <small>(精白米、押麦、揚げ玉、青のり、めんつゆ、海苔)</small>	麦茶
29	月	麦茶	牛乳 マリー	ご飯(精白米・押麦)	ポークケチャップ <small>(豚小間肉、玉葱、もやし、コンソメ、塩、ケチャップ、オリーブ油)</small>	マカロニソテー <small>(マカロニ、黄パプリカ、人参、コンソメ、塩、オリーブ油)</small>	焼きとうもろこし (とうもろこし、醤油)	鶏ガラスープ (トマト・しめじ)	アイスクリーム・ウエハース (バニラアイス)	麦茶	
30	火	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米・押麦)	鶏もも肉のごま味噌焼き (鶏もも肉、味噌、みりん、三温糖、ごま)	春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、酢、醤油、三温糖、ごま油、ごま)		中華スープ (レタス・玉葱)	ハムチーズロール(マヨネーズなし)	牛乳	
31	水	麦茶	牛乳 星食べよ	ご飯(精白米・押麦)	カレイの照り焼き (カレイ、醤油、みりん、三温糖)	がんもの煮物 <small>(がんも、人参、大根、醤油、みりん、三温糖)</small>	ほうれん草の和え物 (ほうれん草、もやし、めんつゆ)	味噌汁 (茄子・冬瓜)	ごまとチーズのスティックケーキ <small>(ホットケーキミックス、卵、牛乳、チーズ、三温糖、ごま)</small>	牛乳	