

| 日 | 曜日 | こんだて | ＜あか＞ 血や肉をつくる | ＜きいろ＞ 熱や力になる | ＜みどり＞ 体の調子を整える | おやつ | |
|-----|----|---|--------------------------------|--|---|-------------------------|-----------------|
| 1日 | 水 | 強化あわごはん 肉じゃが 納豆和え キャベツのみそ汁 果物 | 豚肉 納豆 油揚げ きな粉 牛乳 | 米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パン | 人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな 白滝 のり キャベツ えのき ねぎ かき | 保育乳 揚げパン | |
| 2日 | 木 | カレーピラフ 鮭の香味焼き 豆腐サラダ 白菜スープ 果物 | 鶏肉 さけ 豆腐 ベーコン 卵 ツナ缶 牛乳 | 米 油 マヨネーズ 小麦粉 | 人参 玉葱 ピーマン しょうが ほうれん草 コーン缶 白菜 もずく りんご | 保育乳 もずくのピリヤーチャー | |
| 3日 | 金 | ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物 | 豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳 | スパゲッティ 小麦粉 油 ごま 砂糖 米 | セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ | 豆乳 みそおにぎり | |
| 4日 | 土 | スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト 果物 | 豚肉 卵 ちくわ 牛乳 | 米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 小 麦粉 さつま芋 | こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト みかん | 保育乳 芋煮しカステラ | |
| 6日 | 月 | 雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 中華風野菜炒め 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 | 豚肉 豆腐 粉チーズ 牛乳 | 米 雑穀 砂糖 油 バター 小麦粉 | にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん | 保育乳 チーズサブレ | |
| 7日 | 火 | 強化玄米ごはん きびなご唐揚げ ハリハリ大根 かぼちゃのそぼろ煮 もずくスープ 果物 | きびなご 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん | 人参 切干大根 かぼちゃ 玉葱 いんげん もずく ねぎ キャベツ りんご | 保育乳 ソーメンチャンプルー | |
| 8日 | 水 | 弁当会 | | | | | 保育乳 フレンチトースト |
| 9日 | 木 | 強化あわごはん さばの梅干し煮 からしな和え 豚汁 果物 | さば 豆腐 ツナ缶 豚肉 牛乳 | 米 あわ 砂糖 黒糖 油 さつま芋 ごま | 梅干し からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ パナナ | 保育乳 大学芋 | |
| 10日 | 金 | カレーライス コールスローサラダ チンゲン菜スープ フルーツヨーグルト | 豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳 | 米 じゃが芋 油 小 麦粉バター砂糖 マヨネーズ ごま | 人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき フルーツ缶 | 保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し | |
| 11日 | 土 | 沖縄風焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物 | 豚肉 チーズ ゆし豆腐 しらす 牛乳 | 沖縄そば 油 米 | 人参 キャベツ もやし ピーマン 乾 しいたけ 胡瓜 ねぎ 青のり パナナ | 保育乳 じゃこおにぎり | |
| 13日 | 月 | 牛井 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物 | 牛肉 卵 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳 | 米 押麦 砂糖 油 ぎょうざの皮 | 玉葱 人参 しめじ 白滝 胡瓜 切干大根 なす ねぎ ピーマン コーン缶 みかん | 保育乳 ぎょうざの皮ピザ | |
| 14日 | 火 | ロールパン 魚フライタルタルソース ホ ウレン草ときのこのソテー パンブキンスープ 果物 | キング 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム 豆乳 | パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ パ ター 米 ごま | ピクルス ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 パセリ わかめ りんご | 豆乳 ワカメおにぎり | |
| 15日 | 水 | ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物 | 豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 卵 牛乳 | 米 押麦 油 砂糖 小麦粉 黒糖 | 人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 大根 レタス 昆布 かき | 保育乳 ちんぴん | |
| 16日 | 木 | 強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 三色きんぴらごぼう 白菜みそ汁 果物 | さば 油揚げ 牛乳 | 米 玄米 砂糖 片栗粉 油 ごま さ つま芋 | ごぼう にんじん ピーマン 白菜 こまつな みかん | 保育乳 ふかし芋 | |
| 17日 | 金 | 強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き キャベツのゆかり和え クープイリチー 大根のみそ汁 果物 | さけ 豚肉 油揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳 | 米 玄米 油 マヨネーズ小麦粉 じゃが芋 パン粉 | 人参 キャベツ 昆布 乾しいたけ こ んにやく 大根 ほうれん草 玉葱 パナナ | 保育乳 ポテトコロッケ | |
| 18日 | 土 | 卵とじうどん ブロッコリーサラダ かぼちゃの煮物 果物 | 豚肉 卵 ベーコン さけ 牛乳 | うどん マヨネーズ 砂糖 米 | キャベツ 人参 たら ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 かぼちゃ のり パナナ | 保育乳 鮭おにぎり | |
| 20日 | 月 | 強化あわごはん 酢豚 からしな和え コーンスープ 果物 | 豚肉 豆腐 卵 ツナ缶 豆乳 きな粉 牛乳 | 米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 芋くず タピオカ | 人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ バイン缶 からしな コーン缶 キャベツ みかん | 保育乳 豆乳くずもち | |
| 21日 | 火 | (お誕生会)ドライカレー 粉ふき芋 ホ ウレン草コーンと和え アーサ汁 ヨーグルト | 豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳 | 米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 | 人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ほうれん草 えのき コーン缶 あおさ いちご | 保育乳 誕生ケーキ | |
| 22日 | 水 | 冬至ジュシー 鶏肉ごま風味焼き お浸し ゆし豆腐 果物 | 豚肉 鶏肉 ゆし豆腐 卵 牛乳 | 米 押麦 田芋 油 砂糖 ごま ホットケーキMix | 人参 乾しいたけ ねぎ 白菜 ほうれん草 かぼちゃ かき | 保育乳 かぼちゃホットケーキ | |
| 23日 | 木 | (クリスマスメニュー)ゆかりごはん きのこハンバーグ ゆでブロッコリー マ カロニサラダ 野菜スープ 果物 | 豚ひき肉 卵 ベーコン チーズ 生クリーム 牛乳 | 米 あわ パン粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 さつま芋 ラッカー バター | 玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ いちご | 保育乳 焼きチーズケーキ | |
| 24日 | 金 | 玄米ごはん クリームシチュー にらたま ひじきの中華和え 果物 | 鶏肉 卵 豆腐 ハム 牛乳 | 米 玄米 バター じゃが芋 砂糖 油 ジャム | セロリ 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ にら ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン りんご | 保育乳 ジャムサンド | |
| 25日 | 土 | 麦ごはん マーボー豆腐 ごまかぼちゃ チンゲン菜スープ 果物 | 豆腐 豚ひき肉 牛乳 | 米 押麦 砂糖 油 ごま ふ パン | 人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ に ら にんにく しょうが かぼちゃ チン ゲン菜 パナナ | 保育乳 お菓子 | |
| 27日 | 月 | 黒米ごはん チキンコーンフ레이크焼き 白菜おかか和え 人参シリシリ 豆腐とワカメのみそ汁 果物 | 鶏肉 卵 豆腐 チーズ 牛乳 | 米 黒米 油 マヨネーズ小麦粉 コーンフ레이크 | 白菜 人参 玉葱 にら わかめ ねぎ ほうれん草 みかん | 保育乳 ほうれん草お好み焼 | |
| 28日 | 火 | 沖縄そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 キャベツごま酢和え 果物 | 豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 | 沖縄そば 砂糖 田芋 さつま芋 油 ごま 米 | ねぎ キャベツ こまつな 人参 ひじき りんご | 保育乳 ひじきおにぎり | |

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。