

| 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 | 火 | 強化玄米ごはん さばのカレー焼き 白菜春雨炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物 | さば 豆腐 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 春雨 パン バター 砂糖 ごま | 白菜 人参 ビーマン へちま ネーブル | 保育乳 ごまクリームサンド | |
| 2日 | 水 | 野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だ れ かぼちゃの煮物 果物 | 豚肉 卵 ツナ缶 豆乳 | 沖繩そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米 | 人参 キャベツ きくらげ にがうり かぼちゃ のり パナナ | 豆乳 みそおにぎり | |
| 3日 | 木 | きのこごはん 鮭の梅マヨ焼き ナムル ゆし豆腐 果物 | 鶏肉 さけ ゆし豆腐 卵 牛乳 | 米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター | 乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ スイカ パイン缶 | 保育乳 パインケーキ | |
| 4日 | 金 | カレーライス オクラとトマトのサラダ ワカメスープ 果物 | 豚肉 アイスマルク | 米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ | 人参 玉葱 セロリ ビーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ オレンジ | アイスクリーム クラッカー | |
| 5日 | 土 | 強化玄米ごはん 冬瓜そぼろ煮 昆布即席漬け 豆腐小松菜のみそ汁 果物 | 鶏ひき肉 豆腐 牛乳 | 米 玄米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 | 冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 昆布 赤ピーマン こまつな 長ねぎ パナナ | 保育乳 ふかし芋 | |
| 7日 | 月 | 強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁 果物 | 鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳 | 米 あわ 油 砂糖 ごま | にがうり 人参 玉葱 キャベツ えのき ねぎ かぼちゃ オレンジ | 保育乳 ポテトフライ カリカリニロシ | |
| 8日 | 火 | 強化玄米ごはん さばの西京焼き パパイアイリチー 春雨スープ 果物 | さば ツナ缶 ウインナー 牛乳 | 米 玄米 砂 糖 油 春雨 パン マヨネーズ | パパイア 人参 ひじき 白菜 わかめ きゅうり スイカ | 保育乳 ホットドック | |
| 9日 | 水 | タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物 | 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳 | 米 油 マヨネーズ 小麦粉 ホットケーキMix | セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 パナナ | 保育乳 黒糖ソフトクッキー | |
| 10日 | 木 | 弁当会 | | | | | フルーツヨーグルト クラッカー |
| 11日 | 金 | 山の日(休園) | | | | | |
| 12日 | 土 | 和風スパゲティ からしな和え ワカメスープ 果物 | 豚肉 豆腐 ツナ缶 鶏肉 牛乳 | スパゲティ 油 ふ 米 | にんにく 人参 玉葱 ビーマン しめじ からしな わかめ ねぎ 乾しいたけ パナナ | 保育乳 じゅうしおにぎり | |
| 14日 | 月 | 焼肉丼 ゴーヤー梅肉和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物 | 豚肉 卵 豆腐 牛乳 | 米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 | 人参 玉葱 しめじ ビーマン 白滝 にがうり わかめ ねぎ オレンジ | 保育乳 プアマンケーキ | |
| 15日 | 火 | 強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め 冬瓜とワカメのスープ 果物 | さけ 生揚げ 豚肉 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 芋くず | キャベツ 人参 たけのこ ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ スイカ | 保育乳 芋くず天ぷら | |
| 16日 | 水 | なすのミートスパゲティ チーズ パパイアごま和え アーサ汁 果物 | 豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳 | スパゲティ 油 ごま 米 | 人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 パパイア 胡瓜 ピーマン あおさ 青のり パナナ | 豆乳 じゃこおにぎり | |
| 17日 | 木 | 強化玄米ごはん 魚のマリネ 千切りイリチー へちまと油揚げのみそ汁 果物 | キング 豚肉 油揚げ 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター はちみつ | 胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく へちま オレンジ | 保育乳 レモンラスク | |
| 18日 | 金 | 強化あわごはん バイナップルスベアリ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物 | 豚ソーキ 卵 ツナ缶 牛乳 | 米 あわ 油 そうめん 小麦粉 | パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン ねぎ もずく リンゴ | 保育乳 もずくのヒラヤーチー | |
| 19日 | 土 | スープかけごはん ポテトサラダ スライストマト 果物 | 豚肉 卵 牛乳 | 米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ | こまつな 人参 胡瓜 トマト パナナ | 保育乳 スナックパン | |
| 21日 | 月 | 強化あわごはん マーボー豆腐 ハンサンスー かき玉汁 果物 | 豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 粉チーズ 牛乳 | 米 あわ砂糖 油 春雨 ごま片栗粉 バター 小麦粉 | 人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら もやし 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ | 保育乳 チーズサブレ | |
| 22日 | 火 | 雑穀ごはん 魚のゆかり揚げ おくら納豆 冬瓜カレー風みそ汁 果物 | キング 納豆 牛乳 | 米 雑穀 片栗粉 油 じゃが芋 パン バター | オクラ のり 冬瓜 人参 玉葱 ねぎ パナナ | 保育乳 ジャムサンド | |
| 23日 | 水 | ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物 | 牛肉 豆乳 牛乳 きな粉 | 米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ ふ 芋くず タピオカ | 人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ スイカ | 保育乳 豆乳くずもち | |
| 24日 | 木 | 強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おおか和え クーフィリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 | さけ 豚肉 豆腐 チーズ | 米 玄米 油 マヨネーズ そうめん | 人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにゃく こまつな 長ねぎ 胡瓜 オレンジ みかん缶 | 冷やしソーメン チーズ | |
| 25日 | 金 | (お誕生会)あわごはん きのこハン バーグ プロッコリー 粉ふき芋 ミネステローネ ヨーグルト | 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト | 米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 ホットケーキMix | 玉葱 しめじ プロッコリー パセリ 人参 トマト缶 キャベツ パナナ みかん缶 | アンパンマンジュース 誕生ケーキ | |
| 26日 | 土 | ソース焼きそば チーズ 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物 | 豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳 | 焼きそば 油 米 | 人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり パナナ | 保育乳 鮭おにぎり | |
| 28日 | 月 | 黒米ごはん チキンコンフレーク焼き 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物 | 鶏肉 卵 牛乳 | 米 黒米 砂糖 ごま マヨネーズ 油 コンフレーク ホットケーキMix | ごぼう 人参 ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ | 保育乳 小倉ホットケーキ | |
| 29日 | 火 | 強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ かぼちゃのそぼろ煮 ゆし豆腐 果物 | きびなご 鶏ひき肉 ゆし豆腐 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター | かぼちゃ 玉葱 いんげん ねぎ なし | 保育乳 ココアトースト | |
| 30日 | 水 | (旧盆)豚丼 切干大根サラダ 小松菜みそ汁 果物 | 豚肉 卵 油揚げ 牛乳 | 米 押麦 砂糖 油 ごま さつま芋 | 玉葱 人参 しめじ 白滝 切干大根 胡瓜 こまつな 長ねぎ パナナ | 保育乳 ふかし芋 | |
| 31日 | 木 | 強化あわごはん さばのパークュー ソース焼き フーイリチー もずくスープ 果物 | さば ツナ缶 卵 豆腐 牛乳 | 米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉 | 人参 もやし キャベツ ビーマン もずく ねぎ スイカ | 保育乳 ちんすこう | |

★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。