

| 日 | 曜日 | 昼 | おやつ | 血や肉、骨をつくる(あか) | 力や熱となる(きいろ) | 体の調子をととのえる(みどり) |
|----|----|--|------------------|---|---|--|
| 1 | 金 | じゃこ入り梅ごはん、ちくわの磯辺揚げ、八宝菜、みそ汁、ネーブル | もずく入りヒラヤーチー、保育乳 | 竹小町(卵不使用)、もずく、塩抜き、ちりめんじゃこ、豚もも肉、ハム(卵不使用)、青のり、保育乳 | 小麦粉、精白米 | ネーブル、大根、ニラ、人参、にんにく、キャベツ、小松菜、生しいだけ、たけのこ、水煮、白菜、わかめ |
| 2 | 土 | 焼きそば、きゅうりの甘酢あえ、ゆし豆腐、バナナ | どら焼き、保育乳 | しらす干し、青のり、ゆし豆腐、保育乳 | | 玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、バナナ、わかめ |
| 4 | 月 | 豚肉のあんかけ、くすきりの甘酢あえ、スライスとまと、みそ汁、ネーブル | ロッククッキー、保育乳 | 竹小町(卵不使用)、豚肉、保育乳 | ホールコーン、バター、三温糖、小麦粉、強化米、精白米 | ネーブル、玉ねぎ、トマト、人参、ねぎ、刻みのり、きゅうり、干しいだけ、へちま、わかめ |
| 5 | 火 | ごはん(強化米入り)、魚の照り焼き、ゴーヤの揚げ煮、かぼちゃとじゃが芋のサラダ、とうもろこし | かるかん、保育乳 | 豆腐、保育乳 | じゃが芋、三温糖、強化米、精白米 | ねぎ、かぼちゃ、とうがん、にがうり、りんご、わかめ |
| 6 | 水 | ごはん(強化米入り)、肉みそ豆腐、パクチョイ炒め、芋とひじきのサラダ、みそ汁、ネーブル | パンフティング、保育乳 | 牛乳、豚肉、豚ひき肉、干しひじき、保育乳 | 米せんべい、三温糖、食パン(卵不使用)、強化米、精白米、さつま芋 | ネーブル、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのきだけ、しめじ、わかめ |
| 7 | 木 | 七夕寿司、ハンバーグ、温サラダ、そうめん汁、スイカ | お星様クッキー、天の川ゼリー | 鮭フレーク、牛ひき肉、豚ひき肉 | ホールコーン、バター、三温糖、そうめん、小麦粉、パン粉(卵不使用)、精白米 | 玉ねぎ、トマト、人参、ねぎ、刻みのり、キャベツ、レーズン、フロッコリー(冷) |
| 8 | 金 | 人参ごはん、鶏ささみの甘酢あん、きゅうりともやしサラダ、みそ汁、ネーブル | くすもち、保育乳 | ツナ缶、鶏ささみ、きな粉、保育乳 | 芋くず、粉黒糖、精白米 | ネーブル、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、もやし、きゅうり、チンゲン菜、バナナ、わかめ |
| 9 | 土 | ごはん、炒り豆腐、スティックきゅうり、豚汁、ネーブル | タンナファクルー、保育乳 | 豚肉、豆腐、干しひじき、保育乳 | 精白米、タンナファクルー | ネーブル、玉ねぎ、人参、ねぎ、さやいんげん、きゅうり、干しいだけ、とうがん |
| 11 | 月 | ごはん(強化米入り)、豚肉のみそ焼き、春雨の中華炒め、フロッコリー、みそ汁、ネーブル | 焼き菓子(サブレ風)、保育乳 | 牛乳、豚もも肉、保育乳 | バター、じゃが芋、粉黒糖、ホットケーキミックス、強化米、精白米、春雨 | ネーブル、玉ねぎ、ニラ、人参、赤ヒーマン、サラダ菜(添え)、さやいんげん、キャベツ、しめじ、 |
| 12 | 火 | ごはん(強化米入り)、ししゃもの天ぷら、とうがんのそぼろ煮、トマトサラダ、すまし汁、スライスカボチャ | ミニキャロットサンド、保育乳 | ツナ缶、豚ひき肉、保育乳 | 食パン(卵不使用)、小麦粉、強化米、精白米 | トマト、人参、ねぎ、レタス、グリーンピース、きゅうり、しめじ、たけのこ、水煮、とうがん、りんご、わかめ |
| 13 | 水 | ごはん(強化米入り)、豚肉のゴマ焼き、かぼちゃの煮物、ひじきのフレンチ和え、みそ汁、ネーブル | オートミールスナック、保育乳 | 豚もも肉、ハム(卵不使用)、豆腐、干しひじき、保育乳 | ホールコーン、米せんべい、オートミール、三温糖、強化米、精白米、コーンフレーク | ネーブル、にんにく、ねぎ、きゅうり、しめじ、かぼちゃ、レーズン、へちま |
| 14 | 木 | ごはん(強化米入り)、夏野菜カレー、ヨーグルトサラダ、カリカリきゅうり、わかめスープ | ちんびん、保育乳 | 豚肉、保育乳 | ちんびんミックス、バター、じゃが芋、小麦粉、強化米、精白米 | みかん缶、玉ねぎ、なす、人参、ヒーマン、みつば、きゅうり、バナナ、へちま、マッシュルーム、わかめ |
| 15 | 金 | 冷やし中華、かき揚げ、温サラダ、ネーブル | レタスと鮭のおにぎり、保育乳 | 鮭フレーク、竹小町(卵不使用)、ハム(卵不使用)、保育乳 | ホールコーン、小麦粉、強化米、精白米 | ネーブル、玉ねぎ、トマト、人参、ねぎ、レタス、刻みのり、きゅうり、干しいだけ、バナナ、フロッコリー(冷) |
| 16 | 土 | ごはん、のり佃煮、ポイルワインナー、人参別添、ゆし豆腐、ネーブル | メロンパン、保育乳 | のり佃煮、竹小町(卵不使用)、ツナ缶、ゆし豆腐、保育乳 | 精白米 | ネーブル、人参、ねぎ、もやし、フロッコリー(冷) |
| 19 | 火 | もずくどんぶり、かみかみごぼう、トマトサラダ、なすのみそ汁、桃缶 | 人参ケーキ、保育乳 | もずく、塩抜き、豚ひき肉、調製豆乳、保育乳 | ホールコーン、バター、米せんべい、ホットケーキミックス、強化米、精白米 | トマト、なす、人参、ねぎ、ヒーマン、赤ヒーマン、桃缶、レタス、きゅうり、ごぼう、わかめ |
| 20 | 水 | ごはん(強化米入り)、豚肉のしょうが焼き、ゴーヤチャンプルー、みそ汁、ヨーグルトサラダ | もずく入りヒラヤーチー、保育乳 | もずく、塩抜き、ハム(卵不使用)、豆腐、保育乳 | 米せんべい、小麦粉、強化米、精白米 | みかん缶、玉ねぎ、ニラ、人参、ねぎ、赤ヒーマン、もやし、キャベツ、しめじ、にがうり、パン缶、 |
| 21 | 木 | ロールパン、魚のコーンフライ、マカロニサラダ、パンキンスープ、ブロッコリー、ネーブル | しらすおにぎり、チーズ、麦茶 | 牛乳、スティックチーズ、しらす干し、白身魚、青のり、調製豆乳 | バター、小麦粉、マカロニ、ロールパン、精白米、コーンフレーク | ネーブル、玉ねぎ、人参、刻みのり、きゅうり、かぼちゃ、パン缶、バナナ、レーズン、フロッコリー |
| 22 | 金 | マージンごはん、鶏肉のさつぱり煮、人参別添、きゅうりの甘酢あえ、みそ汁、パン(カット) | 蒸し芋、保育乳 | 竹小町(卵不使用)、しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉、保育乳 | 米せんべい、強化米、精白米、さつま芋 | 人参、にんにく、ねぎ、もやし、えのきだけ、きゅうり、フロッコリー(冷)、わかめ |
| 23 | 土 | パヤシライス、スティックきゅうり、すまし汁、ネーブル | どら焼き、保育乳 | 鶏もも肉、絹ごし豆腐、保育乳 | ホールコーン、じゃが芋、精白米 | ネーブル、玉ねぎ、人参、にんにく、ねぎ、グリーンピース、きゅうり、マッシュルーム缶、わかめ |
| 25 | 月 | へちまどんぶり、ポテトサラダ、もずくスープ、スイカ | きなこクッキー、保育乳 | もずく、塩抜き、豆腐、きな粉、保育乳 | バター、米せんべい、じゃが芋、三温糖、小麦粉、強化米、精白米 | 玉ねぎ、ニラ、人参、にんにく、ねぎ、えのきだけ、きゅうり、しめじ、レーズン、へちま、りんご |
| 26 | 火 | マージンごはん、レバーのゴマからめ、きんぴらごぼう、みそ汁、ネーブル | ココア蒸しパン、保育乳 | 竹小町(卵不使用)、牛乳、豚レバー、豆腐、保育乳 | 三温糖、小麦粉、強化米、精白米 | ネーブル、ほんしめじ、大根、ニラ、人参、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、バナナ |
| 27 | 水 | 揚げパン、ゴマじゃが、すまし汁、バナナのヨーグルトあえ | みそおにぎり、保育乳 | 粉チーズ、ツナ缶、牛ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、保育乳 | 米せんべい、じゃが芋、小麦粉、スバゲッティ、強化米、精白米 | 玉ねぎ、トマト、人参、ねぎ、ヒーマン、刻みのり、えのきだけ、セロリ、バナナ、マッシュルーム |
| 28 | 木 | ごはん、麻婆豆腐、小松菜のゴマあえ、中華スープ、パン(カット) | ジャム入りマフィン、保育乳 | ツナ缶、豚ひき肉、豆腐、調製豆乳、保育乳 | ホールコーン、三温糖、ホットケーキミックス、精白米、春雨 | 玉ねぎ、ニラ、人参、にんにく、長ねぎ、小松菜、生しいだけ、たけのこ、水煮、チンゲン菜、りんご |
| 29 | 金 | 黒米ごはん、野菜たっぷりさつま揚げ、かぼちゃのそぼろ煮、スティックきゅうり、みそ汁、ネーブル | スティックシナモンラスク、保育乳 | 白身魚、豚ひき肉、保育乳 | バター、米せんべい、三温糖、食パン(卵不使用)、強化米、精白米 | ネーブル、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのきだけ、きゅうり、ごぼう、かぼちゃ、わかめ |
| 30 | 土 | 炊き込みごはん、ポイルワインナー、温サラダ、ゆし豆腐、バナナ | くろ棒、保育乳 | 鶏もも肉、ゆし豆腐、保育乳 | 黒棒、ホールコーン、精白米 | トマト、人参、ねぎ、バナナ、フロッコリー(冷) |