

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	木	マージンごはん, 魚の照り焼き, かぼちゃの煮物, 切干大根のゴマ酢, みそ汁, ネーブル	型抜きクッキー(いろいろな形) 保育乳	鶏 ささ身, 保育乳	バター, 三温糖, 小麦粉, 強化米, 精白米	ネーブル, 切干しだいこん, 人参, ねぎ, さやいんげん, えのきたけ, きゅうり, ごぼう, かぼちゃ, パナナ, レーズン, わかめ
2	金	ごはん(強化米入り), 豆腐のかき揚げ, 人参ツナ, ひじきのフレンチ和え, もずくスープ, スイカ	ココア蒸しパン, 保育乳	竹小町(卵不使用), もずく 塩抜き, 牛乳, ツナ缶, ハム(卵不使用), 豆腐, 干しひじき, 保育乳	ホールコーン, 三温糖, 小麦粉, 強化米, 精白米	人参, ねぎ, さやいんげん, えのきたけ, きゅうり, 干ししいたけ, ブロッコリー (冷)
3	土	鶏肉のあんかけ丼, トマトサラダ, ゆし豆腐, ネーブル	タンナファクルー, 保育乳	鶏もも肉, ゆし豆腐, 保育乳	ホールコーン, 強化米, 精白米, タンナファクルー	ネーブル, 玉ねぎ, トマト, 人参, ねぎ, 刻みのり, きゅうり, 干ししいたけ, ブロッコリー (冷)
5	月	ごはん(強化米入り), 豚肉のしょうが焼き, ひじきの五目煮, スライストマト, みそ汁, ネーブル	ゴマ風味焼き菓子, 保育乳	竹小町(卵不使用), 豚肩ロース, 干しひじき, 保育乳	バター, 三温糖, 粉黒糖, 小麦粉, ホットケーキミックス, 強化米, 精白米	ネーブル, 玉ねぎ, トマト, なす, ニラ, 人参, ねぎ, 赤ピーマン, 糸こんにゃく, わかめ
6	火	梨, ロールパン, チーズインチョコ, わ揚げ, マカロニサラダ, 豆乳シチュー, パナナ	しらすおにぎり, 麦茶	竹小町(卵不使用), スティックチーズ, しらす干し, 鶏もも肉, 青のり, 調製豆乳	じゃが芋, 小麦粉, マカロニ, ロールパン, 精白米	玉ねぎ, 人参, 刻みのり, きゅうり, パイン缶, パナナ, レーズン, ブロッコリー (冷), りんご
7	水	ごはん(強化米入り), 鮭のタルタル焼き, こんにゃくのソテー, 納豆みそ, とうがん汁, しょうが	スイートポテト, 保育乳	鮭, ツナ缶, 豚肩ロース, ひきわり納豆, 保育乳	バター, 米せんべい, 三温糖, 強化米, 精白米, さつま芋	ネーブル, 玉ねぎ, 人参, ねぎ, 刻みパセリ, 小松菜, 糸こんにゃく, とうがん, わかめ
8	木	カゲツインソース, 芋とひじきのサラダ, すまし汁, パイン	ゆかりおにぎり, 保育乳	粉チーズ, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 絹ごし豆腐, 干しひじき, 保育乳	バター, 小麦粉, スパゲッティ, 強化米, 精白米, さつま芋(できれば紅イモ)	玉ねぎ, トマト, 人参, ねぎ, ピーマン, えのきたけ, セロリ, パイン缶, パナナ, マッシュルーム
9	金	ごはん(青のり), ハンバーグ, ほうれん草炒め, ヨーグルトサラダ, レタスのスープ	うさぎさんクッキー, 十五夜デザート	牛ひき肉, 豚ひき肉, 青のり, 豆腐	ホールコーン, バター, 三温糖, 小麦粉, パン粉 卵不使用, 精白米	みかん缶, 玉ねぎ, レタス, パイン缶, パナナ, レーズン, ほうれん草, りんご, わかめ
10	土	タコライス, ポイルウインナー, 野菜スープ, パナナ	亀の甲せんべい, 保育乳	ピザチーズ, 豚ひき肉, 保育乳	亀の甲せんべい, 三温糖, 強化米, 精白米	玉ねぎ, トマト, 人参, レタス, えのきたけ, キャベツ, パナナ, ほうれん草
12	月	三色ごはん, ひじきのフレンチ和え, ベイクドポテト, みそ汁, ネーブル	オートミールスナック, 保育乳	ハム(卵不使用), 豚ひき肉, 青のり, 干しひじき, 保育乳	ホールコーン, じゃが芋, 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, 人参, ねぎ, きゅうり, レーズン, へちま, ほうれん草 (冷), わかめ
13	火	りんご, ごはん(強化米入り), ハムとコーンの洋風がんも, パクチョイ炒め, 春雨スープ, スイカ	シナモントースト, 保育乳	豚肉, ハム(卵不使用), 豆腐, 保育乳	ホールコーン, バター, 三温糖, 食パン, 小麦粉(適量), 強化米, 精白米, はるさめ	玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, キャベツ, しめじ, たけのこ 水煮, りんご
14	水	ごはん(強化米入り), 沖縄風煮つけ, きゅうりの甘酢あえ, 中華スープ, ネーブル	パナナケーキ, 保育乳	しらす干し, 豚もも肉, 保育乳	ホールコーン, 米せんべい, 三温糖, 小麦粉, 強化米, 精白米, 春雨	ネーブル, 大根, 人参, 長ねぎ, きゅうり, 昆布, しめじ, チンゲン菜, パナナ, わかめ
15	木	マージンごはん, 魚のかば焼き, 人参ツナ, くずきりの甘酢あえ, みそ汁, りんご	くずもち, 保育乳	ハム, きな粉, 保育乳	芋くず, 三温糖, 粉黒糖, 強化米, 精白米	人参, もやし, えのきたけ, きゅうり, パナナ, ほうれん草, りんご, わかめ
16	金	沖縄そば, キャベツのツナあえ, パナナとみかんのヨーグルト和え	ジャムサンド, 保育乳	丸かまぼこ(卵不使用), 刻み昆布, ツナ缶, 豚三枚肉, 保育乳	沖縄そば ゆで, 食パン	みかん缶, キャベツ, きゅうり, パナナ, 山東菜
17	土	じゃこ入り梅ごはん, ポイルウインナー, 温サラダ, みそ汁, パナナ	タンナファクルー, 保育乳	ちりめんじゃこ, 豆腐, 保育乳	ホールコーン, 精白米, タンナファクルー	大根, トマト, ねぎ, パナナ, ブロッコリー (冷), わかめ
20	火	キーマカレー(強化米入り), きゅうりの甘酢あえ, コーンスープ, 桃缶	オートミールスナック, 保育乳	しらす干し, 保育乳	Cコーン缶, ホールコーン, バター, じゃが芋, オートミール, 小麦粉, 強化米, 精白米, コーンフレーク	玉ねぎ, 人参, ピーマン, 桃缶, グリンピース, キャベツ, きゅうり, レーズン, りんご, わかめ
21	水	ごはん, レバーフライ, 春雨の中華炒め, ゴマじゃが, そうめん汁, ネーブル	ブラウニー, 保育乳	豚もも肉, 豚レバー, 保育乳	バター, 米せんべい, じゃが芋, 三温糖, そうめん, 小麦粉, パン粉 卵不使用, 精白米, 春雨	ネーブル, 人参, ねぎ, さやいんげん, キャベツ, しめじ, たけのこ 水煮
22	木	きのこごはん, 魚のから揚げ, 切干大根のゴマ酢, スライストマト, みそ汁, 梨	ミニキャロットサンド, 保育乳	ツナ缶, 白身魚, 鶏 ささ身, 絹ごし豆腐, 干しひじき, 保育乳	三温糖, 食パン(卵不使用), 精白米	切干しだいこん, トマト, 人参, ねぎ, 赤ピーマン, えのきたけ, きゅうり, ごぼう, 干ししいたけ, ほうれん草, とうがん, わかめ
24	土	炊き込みごはん, トマトサラダ, 豚汁, ネーブル	蒸し芋, 保育乳	豚肉, 鶏もも肉, 保育乳	精白米, さつま芋	ネーブル, 大根, トマト, 人参, ねぎ, レタス, きゅうり, 干ししいたけ
26	月	マージンごはん, サバのみそ焼き, ゴーヤーチャンプルー, カリカリきゅうり, もずくスープ, 梨	ちんびん, 保育乳	もずく 塩抜き, さば 生, 豆腐, 保育乳	ちんびんミックス, 強化米, 精白米	玉ねぎ, 人参, ねぎ, もやし, きゅうり, しめじ, たけのこ 水煮, にがうり
27	火	ごはん(強化米入り), 豚の角煮風, きんぴらごぼう, スライストマト, レタスのスープ, ネーブル	揚げパン, 保育乳	竹小町(卵不使用), きな粉, 豚三枚肉, 保育乳	三温糖, ロールパン, 強化米, 精白米	ネーブル, ほんしめじ, トマト, ニラ, 人参, レタス, 千切りキャベツ(添え), ごぼう, 糸こんにゃく
28	水	マージンごはん, 肉みそ豆腐, ほうれん草炒め, ヨーグルトサラダ, みそ汁	はちャ棒, 保育乳	豚ひき肉, 豆腐, 保育乳	ホールコーン, 三温糖, 強化米, 精白米, はちャ棒	みかん缶, 玉ねぎ, なす (皮をむく), ねぎ, パイン缶, パナナ, レーズン, ほうれん草, りんご, わかめ
29	木	マージンごはん, 魚フライ, かぼちゃの煮物, すまし汁, 梨	ココア蒸しパン, 保育乳	牛乳, 白身魚, 保育乳	米せんべい, 三温糖, 小麦粉, パン粉 卵不使用, 強化米, 精白米	ねぎ, かぼちゃ, たけのこ 水煮, わかめ
30	金	もずくどんぶり, ポテトサラダ, みそ汁, ネーブル	シークワサーゼリー, 保育乳	もずく 塩抜き, 豚ひき肉, 保育乳	粉ゼラチン, ホールコーン, じゃが芋, 強化米, 精白米	ネーブル, 玉ねぎ, 人参, ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, きゅうり, とうがん, レーズン, りんご, わかめ