



| 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 | 土 | マージンごはん 人参ソテー カリカリきゅうり 豚汁 パナナ | くろ棒 保育乳 | 豚肉 保育乳 | 黒棒 強化米 精白米 | 人参 ねぎ もやし きゅうり 干しいたけ とうがん パナナ | |
| 3 | 月 | ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き パンキンサラダ スティックきゅうり みそ汁 桃缶 | ゴマ風味焼き菓子 保育乳 | 調製豆乳 保育乳 | バター じゃが芋 三温糖 粉黒糖 小麦粉 ホットケ- キミックス 強化米 精白米 | 大根 玉ねぎ 人参 ね ぎ 桃缶 きゅうり か ぼちゃ わかめ | |
| 4 | 火 | キーマカレー (強化米入り) たたききゅうりとパイナップルの甘酢和え わかめスープ パナナ | マシュマロサンド 保育乳 | 保育乳 | ホールコーン バター じゃ が芋 小麦粉 強化米 精白 米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン みつば グリンピース きゅうり パイン缶 パ ナナ わかめ | |
| 5 | 水 | ごはん(強化米入り) おさかなバーグ きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 梨 | ジャムサンド 保育乳 | 竹小町(卵不使用) 保育乳 | 米せんべい 食パン 強化米 精白米 | ほんしめじ 大根 玉ね ぎ ニラ 人参 にんに く ねぎ ごぼう 糸 こんにゃく ブロッコリー | |
| 6 | 木 | 吹き寄せごはん さばのみそ煮 ほうれん草の卵とじ もずくスープ み かん | ミニマドレーヌ 保育乳 | 竹小町(卵不使用) もずく 塩抜き 牛乳 さば 生 保 育乳 | ホールコーン バター 三温 糖 ホットケ-キミックス 精白米 | 人参 ねぎ 長ねぎ し めじ パナナ ほうれん 草 | |
| 7 | 金 | 肉みそがGETTY さつま芋とひじきときゅうりのサラダ 野菜スープ りんご | いなり寿司 保育乳 | 味つけいなり皮 スティック チーズ 豚ひき肉 豆腐 干 しひじき 保育乳 | 三温糖 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 人参 もやし グリンピース 冷凍 きゅうり チンゲン菜 りんご わかめ | |
| 8 | 土 | マージンごはん 麻婆豆腐 スライスト マト 中華スープ パナナ | もみじまんじゅう 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 春雨 | 玉ねぎ トマト ニラ 人 参 にんにく 長ねぎ 生しいたけ たけのこ 水 煮 チンゲン菜 パナナ | |
| 10 | 月 | スポーツの日 | | | | | |
| 11 | 火 | ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 人参ソテー もずくの酢の物 みそ汁 みかん | 焼きいも 保育乳 | もずく 塩抜き ツナ缶 絹ごし豆腐 保育乳 | 強化米 精白米 さつま芋 | 大根 人参 ねぎ もや し きゅうり ブロッコ リー (冷) わかめ | |
| 12 | 水 | マージンごはん 西京焼き きんぴらごぼう きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 みかん | ミニキャロットサンド 保育乳 | 竹小町(卵不使用) しらす 干し ツナ缶 バサ ゆし豆 腐 保育乳 | 食パン(卵不使用) 強化米 精白米 | ほんしめじ ニラ 人参 ねぎ きゅうり ごぼう 糸こんにゃく りんご わかめ | |
| 13 | 木 | 焼肉ピビンバ 温サラダ そうめん汁 パナナ | オートミールスナック 保育乳 | 保育乳 | ホールコーン 米せんべい オートミール そうめん 精 白米 コーンフレーク | トマト 人参 ねぎ も やし 小松菜 パナナ レーズン ブロッコリー (冷) | |
| 14 | 金 | ごはん(強化米入り) 豆腐ナゲット 切干大根のイリチー ほうれん草のツナ和え みそ汁 みかん | バイクドチーズケーキ 保育乳 | クリームチーズ ツナ缶 豚 肉 豆腐 干しひじき 保 育乳 | バター 三温糖 小麦粉 強 化米 精白米 | 切干大根 玉ねぎ 人参 ねぎ えのきたけ かん びょう 糸こんにゃく ほうれん草 りんご | |
| 15 | 土 | 運動会の為、給食なしです。 | | | | | |
| 17 | 月 | マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 ゴマじゃが 春雨スープ みかん | 人参クラッカー 保育乳 | 竹小町(卵不使用) 鶏もも 肉 干しひじき 保育乳 | 米せんべい じゃが芋 三温 糖 小麦粉 強化米 精白米 はるさめ | 玉ねぎ ニラ 人参 に んにく 糸こんにゃく たけのこ 水煮 白菜 | |
| 18 | 火 | 沖縄そば コーンサラダ チーズ 柿 | しらすおにぎり 豆乳 | 丸かまぼこ(卵不使用) 刻 み昆布 スティックチーズ しらす干し 豚肉 青のり 調製豆乳 | ホールコーン 沖縄そば ゆ で クルトン 精白米 | 刻みのり きゅうり フ ロココリー (冷) 山東 菜 りんご | |
| 19 | 水 | ごはん 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め きゅうりの甘酢あえ あおさ汁 梨 | ホットケーキ 保育乳 | 牛乳 しらす干し 豚もも肉 豆腐 保育乳 | バター ホットケ-キミック ス 強化米 精白米 春雨 | 人参 にんにく サラ ダ菜(添え) さやいんげ ん キャベツ きゅうり しめじ たけのこ 水煮 | |
| 20 | 木 | ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ ほうれん草の磯あえ そうめん汁 梨 | スティック揚げ菓子 保育乳 | 豚もも肉 調製豆乳 保育乳 | 粉黒糖 そうめん 小麦粉 強化米 精白米 | 大根 人参 ねぎ 刻み のり 昆布 パナナ ほう れん草 | |
| 21 | 金 | ごはん(強化米入り) 野菜のかき揚げ ブロッコリー炒め 魚のみそ汁 みかん | アップルケーキ 保育乳 | 竹小町(卵不使用) ス ティックチーズ バサ 豚肉 調製豆乳 保育乳 | ホールコーン 三温糖 小麦 粉 ホットケ-キミックス 強化米 精白米 | 玉ねぎ 人参 ねぎ さ やいんげん キャベツ 干しいたけ ブロッコ リー (冷) りんご | |
| 22 | 土 | 炊き込みご飯 トマトサラダ ゆし豆腐 りんご | はちや棒 保育乳 | 鶏もも肉 ゆし豆腐 保育乳 | 精白米 | トマト 人参 ねぎ きゅうり ブロッコリー (冷) りんご | |
| 24 | 月 | 芋ごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー みそ汁 スティックきゅうり 桃缶 | ココア蒸しパン 保育乳 | 牛乳 鮭 豚肩ロース 保 育乳 | 三温糖 小麦粉 精白米 さつま芋 | 人参 ねぎ 桃缶 えの きたけ きゅうり 小 松菜 糸こんにゃく わか め | |
| 25 | 火 | ちゃんぽんラーメン ポテトチーズ焼き スライストマト パイン缶 | レタスと鮭のおにぎり お茶 | 鮭フレーク ツナ缶 豚肉 | ホールコーン 強化米 精白 米 | 玉ねぎ トマト 人参 もやし レタス 刻みの り キャベツ パイン缶 りんご | |
| 26 | 水 | マージンごはん レバーフライ ブロッコリー みそ汁 みかん | メロンパン 保育乳 | 牛乳 豚レバー 保育乳 | 米せんべい じゃが芋 三温 糖 食パン(卵不使用) 小 麦粉 パン粉 卵不使用 強 化米 精白米 | ニラ サラダ菜(添え) ブロッコリー (冷) わ かめ | |
| 27 | 木 | お誕生日会の為、弁当水筒持参での登園になります。 水筒は2~5歳児クラスのみです。 | | | お誕生日ケーキ | | |
| 28 | 金 | くりごはん チキン照り焼き ブロッコリー炒め ヨーグルトサラダ みそ汁 | 大学芋 保育乳 | 豚肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐 保育乳 | ホールコーン 三温糖 精白 米 さつま芋 | みかん缶 大根 玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ キャベツ パナナ フ ロココリー (冷) わか め | |
| 29 | 土 | ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 パナナ | アンパンせんべい 保育乳 | 鶏もも肉 絹ごし豆腐 保 育乳 | 亀の甲せんべい ホールコー ン じゃが芋 精白米 | 玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ グリンピース きゅうり たけのこ 水 煮 パナナ マッシュルー | |
| 31 | 月 | ごはん(強化米入り) 鶏肉のゴマ焼き 人参ソテー くずきりの甘酢あえ みそ汁 みかん | ハローウィンパイ 保育乳 | 竹小町(卵不使用) ツナ缶 鶏もも肉 きな粉 調製豆乳 保育乳 | バター 三温糖 小麦粉 強 化米 精白米 | 人参 にんにく もやし し えのきたけ きゅう り 小松菜 ブロッコ リー (冷) わかめ | |