



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)	
2	月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き(新) パンプキンサラダ スティック きゅうり みそ汁 ネーブル	豆腐・きなこドーナツ 保育乳	きな粉 絹ごし豆腐 保育乳	じゃが芋 三温糖 ホットケーキミックス 強化米 精白米	ネーブル 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり かぼちゃ わかめ	
3	火	ごはん(強化米入り) おさかなパーク きんぴらごぼう ブロッコリー 大根のみそ汁 りんご	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(冷) りんご	
4	水	チキンカレー きゅうりともしのサラダ わかめスープ 梨	マシュマロサンド 保育乳	鶏もも肉 保育乳	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 もやし グリンピース きゅうり わかめ	
5	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	お麩ラスク② 保育乳	竹小町(卵不使用) もずく 塩抜き さば 生 きな粉 保育乳	ホールコーン おつゆふ 三温糖 精白米	人参 ねぎ 長ねぎ しめじ パナナ ほうれん草	
6	金	肉みそが「ゲイ」 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 麦茶	味つけいなり皮 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	
7	土	鶏肉のあんかけ丼 トマトサラダ① ゆし豆腐 ネーブル	くろ棒 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	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 ブロッコリー(冷)	
9	月	スポーツの日					
10	火	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	ホットケーキ 保育乳	竹小町(卵不使用) 牛乳 しらす干し パサ ゆし豆腐 保育乳	ホットケーキミックス 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 わかめ	
11	水	焼肉ピピンパ 温サラダ そうめん汁 ネーブル	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	ネーブル トマト 人参 ねぎ もやし 小松菜 レーズン ブロッコリー(冷)	
12	木	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 人参ゆかり-もずくの酢の物 みそ汁 りんご	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 パナナ ブロッコリー(冷) りんご わかめ	
13	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	ココア蒸しパン 保育乳	ツナ缶 豚肉 豆腐 干しひじき 保育乳	食パン(卵不使用) 強化米 精白米	切干大根 玉ねぎ 人参 ねぎ えのきだけ かんぴょう 糸こんにゃく ほうれん草 りんご わかめ	
14	土	炊き込みご飯 トマトサラダ ゆし豆腐 ポイルワインナー ネーブル	もみじまんじゅう 保育乳	ゆし豆腐 干しひじき 豚三枚肉 保育乳	ホールコーン 精白米	トマト 人参 ねぎ レタス きゅうり 干しいだけ りんご	
16	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	チーズとあおさのクラッカー 保育乳	竹小町(卵不使用) 粉チーズ 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 だけのご水煎 白菜	
17	火	沖縄そば かぼちゃの天ぷら パナナ	しらすおにぎり 麦茶	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 保育乳	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 パナナ ブロッコリー(冷) 山菜 りんご	
18	水	ごはん(強化米入り) 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	ちんびん 保育乳	しらす干し 豚もも肉 豆腐 保育乳	ちんびんミックス 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 だけのご水煎 パナナ わかめ	
19	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 パナナ	きなこクッキー 保育乳	豚もも肉 きな粉 保育乳	バター 三温糖 そうめん 小麦粉 強化米 精白米	大根 人参 ねぎ 刻みのり きゅうり 昆布 パナナ ほうれん草	
20	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	黒糖アガラサー 保育乳	竹小町(卵不使用) パサ 豚肉 保育乳	黒糖アガラサーミックス ホールコーン 小麦粉 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ さやいんげん キャベツ 干しいだけ パナナ ブロッコリー わかめ	
21	土	運動会の為、給食の提供はありません。					
23	月	芋ごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくのソテー スティックきゅうり みそ汁 桃缶	ほうじ茶の蒸しパン 保育乳	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 えのきだけ きゅうり 小松菜 糸こんにゃく わかめ	
24	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	
25	水	マージンごはん レバーフライ コンビーフと野菜炒め みそ汁 ブロッコリー みかん	もみじ饅頭 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 人参 サラダ菜(添え) キャベツ ブロッコリー(冷) わかめ	
26	木	お誕生日会の為、弁当持参での登園になります(水筒は2~5歳児のみです。)					
27	金	マージンごはん 麻婆豆腐 芋とひじきのサラダ スライストマト レタスのスープ(卵入り) パナナ	ロッククッキー 保育乳	豚ひき肉 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 さつま芋(できれば紅イモ)	玉ねぎ トマト ニラ 人参 にんにく レタス 生しいだけ だけのご水煎 パナナ わかめ	
28	土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	アンパンマンせんべい 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 だけのご水煎 パナナ マッシュルーム缶 わかめ	
30	月	マージンごはん 魚フライ かぼちゃと野菜炒め きゅうりのポン酢和え すまし汁 パイン缶	くずもち 保育乳	ツナ缶 白身魚 きな粉 保育乳	芋くず 米せんべい 粉黒糖 小麦粉 パン粉 卵不使用 強化米 精白米	人参 ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ だけのご水煎 わかめ	
31	火	三色ごはん マカロニサラダ レタスのスープ みかん	かぼちゃパイ 保育乳	豚ひき肉 保育乳	三温糖 マカロニ 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 レタス えのきだけ きゅうり かぼちゃ パイン缶 レーズン ほうれん草(冷) りんご	