



日	曜	こんだて	午前中 未満児 おやつ	ざいりょう			おやつ
				赤 (血、肉、骨、菌のもと)	緑 (体の調子を整える)	黄 (力や体温のもと)	
1	木	きりぼしだいこんのもの チキンとしめじのちゅうかあえ	パウム クーヘン	鶏肉・油揚げ	人参・しめじ・もやし 筍・ほうれん草 切干大根・椎茸	こんにゃく・砂糖・油 ごま油	くらぼう
2	金	さかなのタルタルソースかけ かきなます・さつまいものみそしる	みかん	魚・卵・豚肉 いりこ・わかめ	大根・柿・えのき・人参 玉ねぎ・きゅうり・ごぼう ねぎ・パセリ	油・マヨネーズ 小麦粉・砂糖・さつま芋	プチクリームパン
3	土	文化の日					
4	日						
5	月	ごもくやしそば かぼちゃのみそしる	せんべい	豚肉・卵・味噌・わ かめ・かまぼこ 青のり・豆腐	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・ピーマン かぼちゃ	中華めん・小麦粉・油 砂糖・マーガリン	サーターアングギー☆
6	火	はっぼうさい はるさめサラダ	クラッカー	豚肉・うずら卵 イカ・卵・ハム	人参・白菜・玉ねぎ・きく らげ・きゅうり・筍・椎茸	春雨・マヨネーズ 片栗粉・砂糖・油	ヨーグルト&クッキー
7	水	ちくぜんに あおなとたまごのおかかあえ	ドーナツ	鶏肉・卵・油揚げ かつお節	人参・小松菜・大根・筍 とうがん・ごぼう・椎茸	じゃが芋・白玉粉 砂糖・こんにゃく 片栗粉・油	からいもだんご☆
8	木	チキンクリームシチュー りんごサラダ	クッキー	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・りんご キャベツ・ブロッコリー きゅうり・レーズン	じゃが芋・砂糖・バター ・おふ・小麦粉 マヨネーズ・油	おふラスク☆
9	金	さけのマヨネーズやき インディアンサラダ・ミネストローネ	りんご	鮭・ハム・ベーコン わかめ	玉ねぎ・人参・トマト キャベツ・きゅうり パセリ	じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	おにぎり☆
10	土	チャンポンふううどん しらあえ	ビスコ	豚肉・かつお節 味噌・ひじき・豆腐	筍・人参・キャベツ・ねぎ もやし・玉ねぎ・りんご	うどん・ごま油 ごま・砂糖	せんべい
11	日						
12	月	とりにくのさっぱりやき・ひじき なっとう・ぐたくさんみそしる	サッポロ ポテト	鶏肉・味噌・油揚げ 納豆・いりこ ひじき・昆布	大根・白菜・人参 ごぼう・生姜	さつま芋・砂糖 油・ごま	スイートポテト☆
13	火	シーチキンカレー だいこんサラダ	源氏パイ	豚肉・いりこ・ハム わかめ・青のり	大根・玉ねぎ・人参・コー ン・かぼちゃ・きゅうり	じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズ	いそいりこ☆
14	水	ミートソーススパゲティ かきたまスープ	しおせんべい	豚肉・卵・粉チーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース・ニラ	スパゲティ・油 ケチャップ	ドーナツ
15	木	にくじゃが ちくわとゆでキャベツのサラダ	クッキー	豆乳・豚肉・ちくわ ゼラチン	玉ねぎ・人参・キャベツ グリーンピース	じゃが芋・こんにゃく 砂糖・マヨネーズ・ごま	とうにゅうプリン☆
16	金	さかなのかばやきふう すのもの・あおなのみそしる	せんべい	魚・わかめ・味噌 いりこ・豆腐	キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ・生姜 りんご・小松菜	片栗粉・油・バター 砂糖・ごま油 ホットケーキミックス	りんごのケーキ☆
17	土	とりのてりやき・やさいのあますづけ とうふのみそしる・じゃこめし	たべっこ どうぶつ	お誕生会 (お箸のみ持たせて下さい)			ビスケット
18	日						
19	月	みそチキンカツ にびたし・けんちんじる	バナナ	鶏肉・豆腐・卵 小豆・油揚げ・牛乳 味噌・かつお節	キャベツ・人参・大根 えのき・ごぼう・ねぎ	ホットケーキミックス 片栗粉・パン粉・油 小麦粉・砂糖	あずきホットケーキ☆
20	火	さかなのいそあげ・グリーン サラダ・さといものみそしる	クッキー	魚・ヨーグルト 味噌・卵・わかめ いりこ・青のり	キャベツ・バナナ・りんご みかん・きゅうり・玉ねぎ 人参・里芋	油・小麦粉 ごま油・砂糖	フルーツヨーグルト☆
21	水	ハンバーグのトマトソースかけ きのこのサラダ・チキンスープ	せんべい	豚肉・卵・鶏肉 牛乳・わかめ	人参・玉ねぎ・トマト にんにく・しめじ・椎茸	じゃが芋・小麦粉・バ ター・パン粉・ケチャップ	ココアクッキー☆
22	木	あげどりのちゅうかふう・カリカリ サラダ・だいこんのみそしる	ベジ たべる	鶏肉・卵・味噌 牛乳・いりこ わかめ	キャベツ・バナナ・人参 大根・玉ねぎ・きゅうり ねぎ・生姜・レモン	小麦粉・砂糖・片栗粉 餃子の皮・ごま油	バナナケーキ☆
23	金	☆ 勤 労 感 謝 の 日 ☆					
24	土	とりすきやきふう マセドアンサラダ	マンナ ウエハース	鶏肉・豆腐 かつお節	白菜・人参・深ねぎ・りん ご・えのき・きゅうり	じゃが芋・こんにゃく うどん・マヨネーズ	パウムクーヘン
25	日						
26	月	マカロニグラタン ベジフルサラダ・コンソメスープ	クッキー	牛乳・鶏肉・チーズ・ スキムミルク	キャベツ・玉ねぎ・りんご コーン・人参	食パン・マカロニ・バ ター・マヨネーズ・小 麦粉・油・ごま	マーガリンシュガーパン☆
27	火	あげさかなのやさいあんかけ とんじる	サッポロ ポテト	魚・豆腐・豚肉 味噌・油揚げ	人参・玉ねぎ・大根・もや し・ピーマン・筍・ニラ ごぼう・椎茸	じゃが芋・さつま芋 油・小麦粉・片栗粉 こんにゃく・砂糖	がね☆
28	水	おこさまカレー コールスロー	卵ポーロ	鶏肉・ハム	キャベツ・人参・玉ねぎ りんご・きゅうり・コーン	じゃが芋・砂糖・油	バナナ
29	木	マーボー豆腐 かぼちゃのサラダ	バナナ	豆腐・豚肉・卵 味噌・牛乳	かぼちゃ・人参・玉ねぎ ピーマン・ネギ・レーズン くり・りんご	ホットケーキミックス じゃが芋・砂糖・油 マヨネーズ・バター	くりとりんごのむしパン☆
30	金	ちくわのいそべあげ ちゅうかサラダ・おふのみそしる	せんべい	ちくわ・鶏肉・味噌 卵・ハム・いりこ わかめ・青のり	人参・玉ねぎ・もやし きゅうり・大根	食パン・春雨・砂糖 油・小麦粉・おふ マーガリン・ごま油	ラスク☆

※都合により食材を変更する場合がございますがご了承下さい

(☆マークは手作りおやつです)