

| 日 | 曜 | こんだて | 未満児 午前中 おやつ | ざいりょう | | | おやつ |
|----|---|--|-------------------|------------------------------------|--|---|-------------|
| | | | | 赤 (血、肉、骨、歯のもと) | 緑 (体の調子を整える) | 黄 (熱や力の元になる) | |
| 1 | 土 | チキンクリームシチュー はるさめサラダ | パウム クーヘン | 牛乳・鶏肉・卵 ハム | 人参・玉ねぎ・きゅうり ブロッコリー | じゃが芋・春雨・小麦粉 マヨネーズ・バター・油 砂糖・パン・マーガリン | ラスク☆ |
| 2 | 日 | | | | | | |
| 3 | 月 | ジャーマンオムレツ・ブロッコリーと きのこのサラダ・とうふのみそしる | ビス ケット | 卵・豆腐・豚肉・味噌 生クリーム・チーズ いりこ・わかめ | 玉ねぎ・ブロッコリー・人参 コーン・ピーマン・ねぎ しめじ・えのき | じゃが芋・食パン 砂糖・ケチャップ・油 | ホイップサンド☆ |
| 4 | 火 | さかなのたったあげ・カリカリサ ラダ・こんさいみそしる | 卵ポーロ | 魚・味噌 油揚げ・いりこ | キャベツ・大根・人参・白菜 ごぼう・ねぎ・生姜 | 油・片栗粉・餃子の皮 砂糖・ごま油 | ゼリー&せんべい |
| 5 | 水 | とりにくのマーマレードやき・ちくわ とゆでキャベツのサラダ・にゅうめん | クラッ カー | 鶏肉・ちくわ・かつ お節・かまぼこ | キャベツ・人参・オレンジ ねぎ・椎茸 | じゃが芋・そうめん 油・ごま砂糖 マヨネーズ | ポテトチップス☆ |
| 6 | 木 | いりどり なっとうサラダ | 星食べよ | 鶏肉・厚揚げ 納豆・ハム | ほうれん草・もやし・人参 きゅうり | さつま芋・じゃが芋 こんにやく・砂糖 | おいとりにこのあまに☆ |
| 7 | 金 | さけときのこのホイルやき・あおな のおひたし・わかめのみそしる | クッキー | 魚・味噌・うす揚げ かつお節・わかめ | キャベツ・小松菜・かぼちゃ えのき・玉ねぎ・しめじ 人参・ねぎ | 白玉粉・砂糖 バター・片栗粉 | かぼちゃだんご☆ |
| 8 | 土 | ☆ ◇ ○ □ ☆ 発 表 会 ☆ ◇ ○ □ ☆ | | | | | |
| 9 | 日 | | | | | | |
| 10 | 月 | ツナスパゲティ コンソメスープ | せんべい | ツナ・粉チーズ | 玉ねぎ・キャベツ・トマト缶 人参・ピーマン・コーン にんにく・イチゴ | 食パン・スパゲティ ケチャップ・油 | サブレ |
| 11 | 火 | さかなのカレーふうみあげ ・パンブ キンサラダ・のっぺいじる | クッキー | 魚・卵 いりこ・わかめ | かぼちゃ・玉ねぎ・りんご 人参・ごぼう・ねぎ・大根・白菜 | ホットケーキミックス じゃが芋・油・小麦粉 マヨネーズ・こんにやく | りんごいりむしパン☆ |
| 12 | 水 | やきもち とんじる | くろぼう | もちつき大会(お箸のみ持たせて下さい) | | | ジャムサンド☆ |
| 13 | 木 | スタミナポークカレー ひじきのサラダ | ホーム パイ | 豚肉・ひじき・鶏肉 卵・スキムミルク | 人参・玉ねぎ・キャベツ コーン・桃・きゅうり グリーンピース・にんにく | じゃが芋・小麦粉 マヨネーズ・砂糖 ごま・油 | ピーチケーキ☆ |
| 14 | 金 | あげとうふのあんかけ・おいものマセ ドアンサラダ・ほうれんそうのみそしる | 卵ポーロ | 豆腐・豚肉・卵 ハム・味噌 | 玉ねぎ・人参・きゅうり コーン・生姜・ほうれん草 ねぎ・にんにく | さつま芋 マヨネーズ・片栗粉 小麦粉 | オニオンリング☆ |
| 15 | 土 | さかなのタルタルソースかけ・すましじる はくさいサラダ・おいとゴマのごはん | マンナウ エハース | 誕生会 (お箸のみ持たせて下さい) | | | クッキー |
| 16 | 日 | | | | | | |
| 17 | 月 | ポークビーンズ チキンとしめじのあえもの | クッキー | 豚肉・鶏肉・大豆 牛乳 | 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ しめじ・ほうれん草・セロリ | じゃが芋・ケチャップ 砂糖・バター・おふ 小麦粉・ごま油 | おふラスク☆ |
| 18 | 火 | さかなのちゅうかふうあげに だいこんサラダ・はくさいのみそしる | べじ たべる | 魚・味噌・かつお節 わかめ・油揚げ・ハム | 大根・玉ねぎ・きゅうり・ね ぎ・レモン・生姜 | じゃが芋・砂糖・油 片栗粉・ごま油 | おこのみやき☆ |
| 19 | 水 | じゃじゃめん やさいとわかめのスープ | たべっこ どうぶつ | 豚肉・味噌・わかめ | 玉ねぎ・人参・白菜・しめじ ピーマン・椎茸 グリーンピース | スパゲティ・砂糖・油 | パン |
| 20 | 木 | すきやきふうに ゴマフレンチサラダ | 源氏パイ | 豆乳・牛乳・豆腐 豚肉・大豆 | キャベツ・白菜・人参・玉ね ぎ・えのき・きゅうり・レモ ン・深ねぎ・コーン | こんにやく・砂糖・油 ケチャップ・パン粉 バター・マヨネーズ | きなこプリン☆ |
| 21 | 金 | ハンバーグ スパゲティサラダ・おふのみそしる | サッポロ ポテト | ◆クリスマス会◆ (ごはんを持たせて下さい) | | | トッピングケーキ☆ |
| 22 | 土 | ハヤシライス フルーツサラダ | せんべい | 豚肉 | 玉ねぎ・りんご・バナナ・み かん・人参・しめじ・トマト グリーンピース・生姜 | ケチャップ・小麦粉 バター・マヨネーズ 油 | ドーナツ |
| 23 | 日 | 天 皇 誕 生 日 | | | | | |
| 24 | 月 | 振 替 休 日 | | | | | |
| 25 | 火 | さかなのすぶたふう かきたまじる | クラッ カー | ヨーグルト・魚・豚 肉・味噌・油揚げ | 人参・玉ねぎ・大根・筍・ピ ーマン・バナナ・ねぎ・ごぼう | じゃが芋・こんにやく ごま油・片栗粉・砂糖 | バナナヨーグルト☆ |
| 26 | 水 | しおやきそば けんちんじる | せんべい | 牛乳・豚肉・卵 | 玉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ 人参・もやし・ピーマン・に んにく | 中華めん・じゃが芋・ 小麦粉・バター・砂糖 ごま油 | スノーボール☆ |
| 27 | 木 | とりにくとやさいのごまみそに きゅうりとキャベツのこんぶあえ | クッキー | 鶏肉・味噌・刻み昆 布・かつお節 | 大根・人参・キャベツ きゅうり・ごぼう・筍・椎茸 | さつま芋・こんにやく 砂糖・油・ごま | さつまいもスティック☆ |
| 28 | 金 | さかなのケチャップあえ・こうはく なます・もやしのみそしる | しお せんべい | 魚・味噌・油揚げ いりこ・わかめ | 大根・人参・玉ねぎ・ねぎ もやし・みかん | ケチャップ・油・砂糖 片栗粉 | みかん&せんべい |
| 29 | 土 | * 年 末 ・ 年 始 の お 休 み * | | | | | |
| 30 | 日 | | | | | | |
| 31 | 月 | | | | | | |

※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)