



月	火	水	木	金	土
3	4 大根とポークのカレー フルーツヨーグルトあえ サラダ菜スープ	5 さつま芋ご飯 わかさぎのチーズ揚げ 筑前煮 えのきと玉ねぎのみそ汁 みかん	6 きびご飯 すき焼き風煮 マカロニとハムのサラダ 生椎茸とわかめのみそ汁 りんご	7 フーチーージュシー サンマのカレー焼き 南瓜とキノコの煮物 アーサ入りゆし豆腐(しょうゆ) みかん	8 トマトライス 高野豆腐のスープ チーズ フルーツ
年始休み 	【赤】ポーク缶ヨーグルト、沖繩豆腐、保育ミルク、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、マッシュロ、薄力粉(1等)、上白糖、調合油、甘納豆、あずき 【緑】人参、玉ねぎ、青ピーマン(茹で最後に)、大根、りんご、フルーツカクテル、バナナ、サラダ菜	【赤】若さぎ、卵、粉チーズ、鶏もも、えのきたけ、ウインナー 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、紅芋、さつま芋、小麦粉、パン粉、揚げ油、砂糖、油、ロールパン、調合油 【緑】大根、ごぼう、人参、椎茸、煮、さいやいんげん、玉ねぎ、みかん、カゴ野菜生活、キャベツ	【赤】豚・肩ロース、生揚げ、卵、ハム、カットわかめ、保育ミルク、豆乳入りホイップ、かたくりわし・煮干し 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、しらたき、油、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、さつま芋、バター、三温糖 【緑】白菜、人参、ほうれんそう、根深ねぎ、きゅうり、生椎茸、りんご	【赤】豚・肩ロース(ブロック)、さんま切り身、ゆし豆腐、アーサー、豚、細切れ肉、青のり 【黄】米(はいが精米・水稲)、アマランサス、三温糖、なたね油、薄力粉、片栗粉、調合油、砂糖、煮し中華めん 【緑】にんじん、よもぎ、乾しいたげ、南瓜、しめじ、さいやいんげん、温州みかん、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、青ピーマン	【赤】鶏もも、凍り豆腐、ベーコン、プロセスチーズ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、トド、ジュース、グリーンピース、冷凍、小松菜、人参、黄もも缶
	ミルク 抹茶と小豆のマフィン	野菜ジュース ホットドッグ	ミルク スイートポテト 煮干し	麦茶 焼きそば	ミルク 菓子パン
10	11 麦ご飯 チャプチェ 卵とわかめのけんちん焼き 大根とえのきのみそ汁 りんご	12 小豆ご飯 豚肉とバインの炒め 冬瓜入りサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁 バナナ	13 五目沖繩そば 大豆とひじきのサラダ フルーツきんとん みかん	14 胚芽パン チキンクリームシチュー ソナ入りフレンチサラダ みかん	15 ハヤシライス ほうれん草ツナ和え 白菜とベーコンのスープ フルーツ
	【赤】豚・肩ロース、わかめ、豆腐、卵、ミルク、粉チーズ 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、麦、片栗粉、調合油、春雨(緑)、ごま油、砂糖、ごま油(炒め油)、油、小麦粉、無塩バター、三温糖 【緑】青ピーマン、玉ねぎ、筍、椎茸、赤ピーマン、人参、生椎茸、干椎茸、さいやえんどう、出し汁、大根、えのきたけ、りんご、パセリ(みじん)	【赤】あずき・全粒・乾、豚・肩ロース、ハム、カットわかめ、保育ミルク、卵、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、片栗粉、調合油、ごま油、砂糖、じゃがいも、薄力粉(1等)、黒砂糖、揚げ油 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、人参、バインアップル(缶詰)、冬瓜、ブロッコリー、コーン缶、バナナ	【赤】棒かまぼこ、豚かた、ロース、水煮大豆、ひじき、ミルク、焼きのり 【黄】沖繩そば、油、ごま油、三温糖、さつま芋、三温糖煮る、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト、きゅうり、りんご、干しぶどう(湯で戻す)、温州みかん	【赤】鶏もも、あさり缶、ベーコン、豆乳、まぐろ缶、ミルク、焼きのり 【黄】胚芽パン、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、レタス、トマト、きゅうり	【赤】豚・肩ロース、まぐろ缶、ベーコン、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、片栗粉、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム缶、トド、缶ホル、グリーンピース、冷凍、米、もやし、ほうれんそう、コーン缶、白菜、生椎茸、パン缶
	ミルク 野菜スコーン	ミルク 黒糖サターアングー	ミルク ゆかりおにぎり	ミルク ムーチー	ミルク 菓子パン
17 タコライス 五目きんぴら もずくのすまし汁 みかん	18 きびご飯 鯖の煮漬け 炒り卵と小松菜のおかか和え クーブイリチー 玉ねぎのみそ汁 りんご	19 ハンダマご飯 豆腐団子の甘酢あん 青梗菜の磯辺和え 花麩とわかめのみそ汁 バナナ	20 ロールパン ボルシチ ブロッコリーのツナ和え みかん	21 きびご飯 魚ステーキ 南瓜のそぼろ煮 もずくのみそ汁 みかん	22 ポークカレー サラダ菜スープ フルーツ
【赤】牛挽肉、チーズ、焼き竹輪、納こし豆腐、もずく、保育ミルク、まぐろ缶、水蒸、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、調合油、しらたき、ごま、いり、米、三温糖 【緑】たまねぎ、みじん切り、にんにく、レタス、トマト、ごぼう、根、生人参、さいやいんげん、みかん	【赤】さば、切り身、卵(炒り卵)、削り節、刻み昆布、茹で三味肉、棒かまぼこ、ミルク、かたくりわし、煮干し 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、ごま、いり、片栗粉、油、花麩、薄力粉、強力粉、グラニュー糖 【緑】しょうが(スライス)、こまつな、人参、切り干し大根、乾しいたげ、玉ねぎ、ブロッコリー、りんご	【赤】ウインナー、豆腐、豚挽肉、焼きのり、カットわかめ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、ごま、いり、片栗粉、油、花麩、薄力粉、強力粉、グラニュー糖 【緑】ハンダマ、人参、きゅうり、玉ねぎ、青梗菜、もやし、だし汁、バナナ	【赤】鶏もも、まぐろ、油漬、ミルク、しらたき、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、米(はいが精米・水稲)、強化米、いりごま 【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ジュース(食塩無添加)、ブロッコリー、コーン缶、みかん、冷凍枝豆	【赤】赤魚(アサカメヌケ)、豚挽肉、ミルク、ポーク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、小麦粉 【緑】玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、南瓜、さいやいんげん、干椎茸、もずく、えのきたけ、みかん、にら	【赤】豚・細切れ肉、沖繩豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、じゃがいも、炒め油、菓子パン 【緑】たまねぎ、人参、さいやいんげん、りんご、サラダ菜、鶏がらスープの素、黄もも缶
	ミルク 油みそおにぎり(ツナ)	ミルク 焼き芋 煮干し	ミルク ココア蒸しパン	ミルク しらすと枝豆のおにぎり	ミルク ニラ入りヒラヤーチー
24 黒米ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜チャンプルー もずくのみそ汁 りんご	25 チキンライス 魚パン粉焼きタルタルソース 枝豆 南瓜のクリームスープ いちご	26 ナポリタンスパゲッティ さつま芋ときゅうりのサラダ 白菜のコンソメスープ りんご	27 豚生姜焼き丼 春雨とトマトのサラダ じゃが芋のみそ汁 バナナ	28 弁当当会	29 大掃除
【赤】鶏もも、豚肩ロース、沖繩豆腐、もずく、ミルク、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】米(はいが精米・水稲)、黒米、強化米、油、三温糖、米(はいが精米・水稲)、いりごま、砂糖 【緑】にんにく、マーマレード、ミニトマト、キャベツ、人参、青ピーマン、もやし、えのきたけ、りんご	【赤】鶏もも、白身魚、卵、茹で、豆乳、ミルク、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、バター、小麦粉、パン粉、油、粉ホットケーキ、グラニュー糖 【緑】たまねぎ、人参、さいやいんげん、冷凍、ビュル、パセリ、枝豆、冷凍、南瓜、いちご	【赤】豚・ごま、切れ肉、ベーコン、ハム、ロース、ミルク、塩麩、焼きのり 【黄】スパゲッティ、オリーブ油、さつま芋、マヨネーズ、米、強化米 【緑】たまねぎ、よく炒める、人参、青ピーマン、トド、缶ホル、にんにく、きゅうり、りんご、白菜、ブロッコリー	【赤】豚肩ロース、ハム、わかめ、ミルク、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、春雨(緑)、ごま油、じゃがいも、食パン、砂糖、バター 【緑】生薑、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、トマト、バナナ	【赤】保育ミルク 【黄】油、米粉、三温糖 【緑】完熟バナナ、レモン、果汁	
	ミルク 手作りふりかけおにぎり	ミルク お誕生ケーキ	ミルク 鮭おにぎり	ミルク きな粉ラスク	ミルク 米粉バナナマフィン
31 麦ご飯 鶏肉と大根のみそ煮 ひじきの中華サラダ コンソメスープ りんご					
【赤】鶏もも、ひじき、ハム、保育ミルク、米、沖繩豆腐 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、油、三温糖、ごま油、ごま、いり、じゃがいも、米粉(うち米)、片栗粉、調合油、上白糖 【緑】大根、人参、きゅうり、コーン缶、コーン缶、クリーム、玉ねぎ	【赤】鶏もも、白身魚、卵、茹で、豆乳、ミルク、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、バター、小麦粉、パン粉、油、粉ホットケーキ、グラニュー糖 【緑】たまねぎ、人参、さいやいんげん、冷凍、ビュル、パセリ、枝豆、冷凍、南瓜、いちご	【赤】豚・ごま、切れ肉、ベーコン、ハム、ロース、ミルク、塩麩、焼きのり 【黄】スパゲッティ、オリーブ油、さつま芋、マヨネーズ、米、強化米 【緑】たまねぎ、よく炒める、人参、青ピーマン、トド、缶ホル、にんにく、きゅうり、りんご、白菜、ブロッコリー	【赤】豚肩ロース、ハム、わかめ、ミルク、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、春雨(緑)、ごま油、じゃがいも、食パン、砂糖、バター 【緑】生薑、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、トマト、バナナ	【赤】保育ミルク 【黄】油、米粉、三温糖 【緑】完熟バナナ、レモン、果汁	
	ミルク 豆腐と米粉のブラウニー	卵 えび・かに			
【赤】血や肉・骨となる 【黄】熱や力となる 【緑】体の調子を整える	鯖 いか・たこ・あさり・ほたて ナッツ類(くるみ)				

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。