

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
				体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
2	月	魚の塩焼き、菜飯 きんぴら 大根の信田煮	牛乳 葱焼き	牛乳、魚、油揚げ、ちくわ ちりめん、鰹節	人参、ゴボウ、ピーマン 大根、インゲン、葱	じゃが芋、砂糖、油 ごま、小麦粉
3	火	手巻き寿司 青菜のしらす和え 味噌汁	牛乳 鬼さんケーキ	牛乳、卵、魚肉ソーセージ ツナ缶、チリメン、卵 味噌、油揚げ	きゅうり、青菜、人参、 大根、葱	じゃが芋、小麦粉 マーガリン
17	火	筑前煮 青菜の納豆和え 切り干し大根の煮物	牛乳 豆腐入り きなこ団子	牛乳、鶏肉、高野豆腐 ちりめん、納豆、鰹節 油揚げ、きなこ、豆腐	人参、レンコン、ゴボウ、コンニャク 椎茸、インゲン、青菜 切り干し大根	じゃが芋、砂糖、油 白玉粉
4	水	呉汁 白菜の和え物、パイン缶 刻み昆布のおかか煮	牛乳 フルーツ 蒸しパン	牛乳、大豆、鶏肉、油揚げ 味噌、あさり、卵 スキムミルク、鰹節	人参、大根、シメジ、葱 コンニャク、白菜、青菜 パイン缶、昆布、わかめ	砂糖、小麦粉、油
5	木	根菜と大豆のドライカレー 大根のサラダ ゆで卵	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、合いびき肉、卵 ハム、小魚、大豆	ゴボウ、レンコン、玉葱、人参 シメジ、ピーマン、大根、 きゅうり	カレールウ、油、お菓子
6	金	肉じゃが 大豆と小魚の甘辛煮 野菜のおひたし	牛乳 ジャージャー麺	牛乳、牛肉、豚肉、鰹節 大豆、ちりめん、味噌 竹輪	人参、玉葱、コンニャク、インゲン 椎茸、青菜、白菜	じゃが芋、油、砂糖 中華麺、片栗粉
21	土	いなかうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、油揚げ ちくわ	人参、コンニャク、白菜 ゴボウ、シメジ、青菜 果物	さつま芋、ごま油 片栗粉 干しうどん
9	月	煮魚 干草和え かぼちゃの煮つけ	牛乳 クッキー	牛乳、魚、油揚げ、卵 鰹節	人参、青菜、大根、白菜 かぼちゃ	小麦粉、マーガリン、砂糖
10	火	花野菜のシチュー 小魚ふりかけ ゴマサラダ	牛乳 おでん	牛乳、鶏肉、スキムミルク バター、小魚、干しエビ 竹輪、卵	人参、玉葱、白菜、もやし キャベツ、ブロッコリー、カワラナ 青海苔粉、大根、コンニャク	シチューミックス、じゃが芋
25	水	豚肉と野菜の中華炒め さつまいもの粉ふき 酢の物	牛乳 おから ドーナツ	牛乳、豚肉、イカ、ちりめん 卵、おから	人参、キャベツ、玉葱、筍 しめじ、キクラゲ、チンゲンサイ 大根、きゅうり、わかめ	さつま芋、油、片栗粉 オイスターソース、小麦粉 マーガリン、砂糖
12	木	すいとん汁 青菜のナムル ししゃもの磯香揚げ	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳、鶏肉、スキムミルク 油揚げ、卵、ししゃも カマボコ、チーズ	人参、大根、シメジ、葱 白菜、青菜、もやし 青海苔粉、コンニャク	里芋、小麦粉、パン粉 お菓子
13	金	かきあげ ひじきの炒め煮 ブロッコリーの胡麻あえ	牛乳 シュガー トースト	牛乳、エビ、竹輪、卵 油揚げ、バター	人参、玉葱、ピーマン ひじき、ブロッコリー、ごぼう	小麦粉、ごま、砂糖 食パン、さつまいも
14	土	五目うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、油揚げ	人参、青菜、干椎茸 果物	干しうどん

三歳未満児には、10時のおやつがあります。