

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)
1	水	磯ごはん、豚の角煮風、ほうれん草炒め①、キャベツのみそ汁、りんご	マシュマロサンド、保育乳	竹小町(卵不使用)、油揚げ、豚三枚肉、保育乳	ホールコーン、三温糖、強化米、精白米	ねぎ、赤ピーマン、グリーンピース、キャベツ、バナナ、ほうれん草(冷)、りんご、わかめ
2	木	キーマカレー(強化米入り)、きゅうりの甘酢あえ、たけのこすまし汁、ネーブル	型抜きクッキー、保育乳、ゼリー(子どもの日のデザート)リンゴ	しらす干し、保育乳	ホールコーン、バター、米せんべい、じゃが芋、三温糖、小麦粉、強化米、精白米	ネーブル、玉ねぎ、人参、ねぎ、ピーマン、グリーンピース、きゅうり、干しいたけ、たけのこ
3	金					
4	土					
5	日					
6	月	ごはん(強化米入り)、麻婆豆腐、きゅうりの中華風、スライストマト、キャベツのスープ、バナナ	サーターアンダギー、保育乳	豚ひき肉、豆腐、保育乳	米せんべい、三温糖、粉黒糖、小麦粉、ホットケーキミックス、強化米、精白米	玉ねぎ、トマト、ニラ、人参、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、生しいたけ、たけのこ、水煮缶詰、
7	火	ごはん(強化米入り)、豚肉のしょうが焼き、ひじきのフレンチ和え、みそ汁、ネーブル	焼きいも、保育乳	ハム(卵不使用)、豆腐、干しひじき、保育乳	ホールコーン、三温糖、強化米、精白米、さつま芋	ネーブル、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、わかめ
8	水	黒米ごはん、鮭の塩焼き、昆布イリチー、トマトとブロッコリーのサラダ、なすのみそ汁、バナナ	ココアクッキー、保育乳	刻み昆布、牛乳、鮭、豚肉、保育乳	ホットケーキミックス、強化米、精白米	トマト、なす(皮をむく)、人参、ねぎ、かんぴょう、糸こんにゃく、バナナ、ブロッコリー、りんご
9	木	マージンごはん、鶏肉のさっぱり煮、八宝菜、中華スープ、バナナ	アップルパイ、保育乳	豚もも肉、鶏もも肉、保育乳	ホールコーン、三温糖、強化米、精白米、はるさめ	人参、にんにく、長ねぎ、生しいたけ、たけのこ、水煮、チンゲン菜、白菜、バナナ、りんご
10	金	ハゲケイバートース、かみかみごぼう、レタスのスープ、ネーブル	ゆかりおにぎり、保育乳	粉チーズ、牛ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、保育乳	米せんべい、小麦粉、スパゲッティ、強化米、精白米	ネーブル、玉ねぎ、トマト、人参、ピーマン、レタス、えのきたけ、ごぼう、セロリ、マッシュルーム
11	土	豚肉のあんかけ丼、スティックきゅうり、みそ汁、ネーブル	メロンパン、保育乳	鶏もも肉、保育乳	ホールコーン、強化米、精白米	ネーブル、玉ねぎ、人参、ねぎ、刻みのみり、きゅうり、干しいたけ、とうがん、わかめ
12	日					
13	月	三色ごはん、ポテトサラダ、魚のみそ汁、バナナ	メープル蒸しパン、保育乳	白身魚、豚ひき肉、調製豆腐、保育乳	米せんべい、じゃが芋、三温糖、ホットケーキミックス、強化米、精白米	大根、人参、ねぎ、パインアップル、缶詰、バナナ、レーズン、ほうれん草、りんご
14	火	ごはん(強化米入り)、さばのみそ焼き、ひじきの五目煮、ゴマじゃが、大根汁、ネーブル	くずもち、保育乳	竹小町(卵不使用)、さば、生、きな粉、干しひじき、保育乳	芋くず、じゃが芋、三温糖、粉黒糖、強化米、精白米	ネーブル、大根、ニラ、人参、ねぎ、糸こんにゃく、バナナ、ブロッコリー、わかめ
15	水	ロールパン、鶏のから揚げ、ほうれん草とベーコンのキッシュ、スライストマト、コーンスープ、	いなり寿司、麦茶	味つけいなり皮、牛乳、ミックスチーズ(豆腐シュレットも含む)、ベーコン(卵不使用)、鶏もも肉	Cコーン缶(裏ごし)、ホールコーン、ロールパン、強化米、精白米	トマト、キャベツ、バナナ、ほうれん草(冷)
16	木	たけのこごはん、豚肉のソテー、切干大根イリチー、ブロッコリー、もずくのみそ汁、ネーブル	ホットケーキ、保育乳	もずく、塩抜き、牛乳、ツナ缶、豚もも肉、にわとり(成鶏肉)ささ身、生、保育乳	米せんべい、ホットケーキミックス、強化米、精白米	ネーブル、切干しいたごん、人参、ねぎ、えのきたけ、かんぴょう、糸こんにゃく、たけのこ、水煮缶詰
17	金	ごはん強化米入り、お魚バーグ、人参炒め、もずくの酢物、みそ汁、スイカ	ミニマドレーヌ、保育乳	もずく、塩抜き、牛乳、豆腐、保育乳	バター、三温糖、ホットケーキミックス、強化米、精白米	玉ねぎ、人参、にんにく、ねぎ、もやし、きゅうり、にがうり、ブロッコリー、へちま、りんご
18	土	焼きそば、かりかりきゅうり、ゆし豆腐、ネーブル	くろ棒、保育乳	青のり、ゆし豆腐、保育乳	黒棒	ネーブル、玉ねぎ、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり
19	日	ほうれん草炒め		竹小町(卵不使用)	ホールコーン	ほうれん草(冷)
20	月	チキンカレー、ヨーグルトサラダ、スティックきゅうり、わかめスープ	お麩ラスク②、保育乳	鶏もも肉、きな粉、保育乳	バター、米せんべい、じゃが芋、お豆腐、三温糖、小麦粉、強化米、精白米	みかん缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、みつば、桃缶、えのきたけ、きゅうり、バナナ、わかめ
21	火	マージンごはん、麻婆なす、ブロッコリーとトマトのサラダ、鶏と野菜の豆腐スープ、ネーブル	りんごと桃の蒸しパン、保育乳	豚ひき肉、鶏もも肉、豆腐、調製豆腐、保育乳	三温糖、ホットケーキミックス、強化米、精白米	ネーブル、玉ねぎ、トマト、人参、にんにく、桃缶、えのきたけ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコ
22	水	黒米ごはん、チキン照り焼き、ゴーヤーチャンプルー、スティックきゅうり、へちまのみ	ツナマヨトースト、保育乳	ツナ缶、鶏もも肉、豆腐、保育乳	食パン(卵不使用)、強化米、精白米	玉ねぎ、人参、にんにく、ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、しめじ、にがうり、バナナ、ハ
23	木	マージンごはん、白身魚のカレー風味、かぼちゃの煮物②、春雨サラダ、すまし汁、りんご	ごまクッキー①170℃ 10~12分、保育乳	竹小町(卵不使用)、牛乳、白身魚、豆腐、保育乳	小麦粉、強化米、精白米、はるさめ	玉ねぎ、人参、ねぎ、赤ピーマン、もやし、さやいんげん、えのきたけ、きゅうり、かぼちゃ、りんご
24	金	もずくどんぶり、ポテトサラダ、ブロッコリーのボン酢あえ、ゆし豆腐(みそ仕立て)、スイカ	豆乳(ミルク)ココアゼリー、ウエハース、保育乳	もずく、塩抜き、豚ひき肉、調製豆腐、ゆし豆腐、保育乳	粉ゼラチン、ホールコーン、米せんべい、じゃが芋、強化米、精白米	玉ねぎ、人参、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、パイン缶、レーズン、ブロッコリー
25	土	ハヤシライス、きゅうりのサラダ、わかめスープ、バナナ	はちャ棒、保育乳	鶏もも肉、保育乳	じゃが芋、強化米、精白米、はちャ棒	玉ねぎ、人参、にんにく、みつば、グリーンピース、きゅうり、バナナ、マッシュルーム缶、わかめ
26	日					
27	月	豚肉ピビンパ、芋スティック、キャベツのツナあえ、もずくのみそ汁(みそ仕立て)、ネーブル	豆腐ドーナツ、保育乳	もずく、塩抜き、ツナ缶、きな粉、絹ごし豆腐、保育乳	ホールコーン、米せんべい、三温糖、ホットケーキミックス、強化米、精白米、さつま芋	ネーブル、人参、ねぎ、もやし、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜
28	火	マージンごはん、豆腐ハンバーグ、こんにゃくのソテー、ブロッコリーのサラダ、コーンスープ、	ジャムサンド、保育乳	牛ひき肉、豚肩ロース、豚ひき肉、豆腐、保育乳	Cコーン缶(裏ごし)、ホールコーン、三温糖、食パン、強化米、精白米	玉ねぎ、人参、にんにく、キャベツ、小松菜、糸こんにゃく、ブロッコリー(冷)、りんご
29	水	きつねうどん(豚)、ほうれん草炒め①、芋とひじきのサラダ、ヨーグルトサラダ	ツナマヨおにぎり、保育乳	竹小町(卵不使用)、ツナ缶、豚肩ロース、干しひじき、保育乳	ホールコーン、米せんべい、三温糖、精白米、さつま芋	みかん缶、玉ねぎ、人参、ねぎ、キャベツ、バナナ、ほうれん草(冷)
30	木	ごはん(強化米入り)、しらすふりかけ、肉じゃが、ひじきのフレンチ和え、中華スープ、桃缶	ロッククッキー、保育乳	しらす干し、豚肉、ハム(卵不使用)、鶏ささみ、青のり、干しひじき、保育乳	ホールコーン、バター、じゃが芋、三温糖、小麦粉、強化米、精白米、春雨	玉ねぎ、人参、長ねぎ、桃缶、刻みのみり、えのきたけ、グリーンピース、きゅうり、糸こんにゃく、しめじ
31	金	黒米ごはん、タンドリーチキン、ゴーヤーチャンプルー①、もずくの酢物、みそ汁、バナナ	黒糖アガラサー、保育乳	もずく、塩抜き、鶏もも肉、豆腐、保育乳	黒糖アガラサー①、米せんべい、強化米、精白米	大根、玉ねぎ、人参、にんにく、ねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、にがうり、バナナ、わかめ