

日付	曜	0~2才		0~5才			主な材料		
		午前おやつ	午前食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
4	18	火	⑥牛乳	①焼き肉丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	①フルーツサンド ⑥牛乳	米 ロールパン ゴマ油 ごま	豚肉 高野豆腐 牛乳・みそ 生クリーム	玉ねぎ・長ねぎ 人参 ミカン缶 ひじき・わかめ	
5	19	水	①マンナ	①軟飯②すまし汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①プリン ⑥牛乳	米 春雨 ごま油	鶏肉・みそ 牛乳 生クリーム プリンの素	みつば・人参 カリフラワー きゃべつ・ピーマン もも缶	
6	20	木	⑥牛乳	①大豆ミートのキーマカレー(軟飯) ②スープ(白菜・えのき) ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	①南瓜むしぱん ⑥牛乳	米・ごま油・じゃが芋 片栗粉・胡麻油 <small>カレー-豆レシヨックス</small>	牛乳 大豆	玉ねぎ・ごぼう・きゃべつ レンコン・人参・もやし いんげん・白菜・きゅうり えのき・南瓜	
7	21	金	①クラッカー	①ピピン丼(軟飯) ②みそ汁(なめこ・万能ネギ) ④高野豆腐炒り煮 ⑤フルーツ	①七草がゆ <small>21日はきな粉揚げパン</small> ⑥牛乳	米 油 <small>21日ロールパン</small>	高野豆腐 豚肉・みそ 牛乳 <small>21日きな粉</small>	もやし・人参・にら なめこ・白菜・玉ねぎ 玉ねぎ <small>7日は七草・大根・かぶ</small>	
8	22	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン(軟飯) ⑥牛乳	うどん・油 さつま芋 米 ゴマ油	豚肉・牛乳 豆腐 油揚げ <small>エックアアマヨネーズ</small>	ごぼう・大根・人参 万能ねぎ・いんげん ひじき・ピーマン レーズン・コーン	
24	月		①ビスケット	①軟飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鮭のみそマヨ焼き ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	①納豆チャーハン(軟飯) ⑥牛乳	米 油	油揚げ・納豆 牛乳・みそ <small>エックアアマヨネーズ</small> 鮭・ツナ	大根・パセリ 切干大根・人参 きゅうり・もやし 長ねぎ・万能ねぎ	
11	火		⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(かぶ・わかめ) ③スタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①おしるこ ⑥むぎちや	米 じゃが芋 油	豚肉・あずき みそ <small>エックアアマヨネーズ</small> 牛乳	かぶ・わかめ 玉ねぎ・人参 ピーマン・きゅうり コーン	
12	26	水	①マンナ	①塩ラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①鮭寿司のおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	生中華 油・ごま じゃが芋 米	豚肉 ベーコン 牛乳 鮭	きゃべつ・人参 もやし・にら 玉ねぎ・きゅうり 長ねぎ	
13	27	木	⑥牛乳	①ハヤシライス(軟飯) ②スープ(キャベツ・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①焼きそば ⑥牛乳	米・油 じゃが芋・マカロニ ハヤシルー 蒸し中華麺	豚肉 <small>エックアアマヨネーズ</small> 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・ピーマン きゃべつ・トマトピューレ きゅうり・もやし	
14	28	金	⑥クラッカー	①軟飯②みそ汁(ゲンゲン菜・玉ねぎ) ③あじのかりかりチーズ焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①スコーン ⑥牛乳	米・パン粉 小麦粉 バター 油	鱈・チーズ <small>エックアアマヨネーズ</small> みそ 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ きゃべつ・人参 胡瓜・コーン イチゴジャム	
15	29	土	⑥牛乳	①和風スパゲティ ②スープ(わかめ・麩) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	①ゆきおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	スパゲティ・油 さつま芋 米・ごま 麩	牛乳 豚肉 糸かつお	人参・玉ねぎ しめじ・えのき わかめ・レモン	
16	31	月	①ビスケット	①軟飯②みそ汁(ほうれん草・麩) ③鱈の竜田焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①きな粉クッキー ⑥牛乳	米・油・バター 小麦粉 麩 片栗粉	牛乳・きなこ 鱈 みそ 油揚げ	ほうれん草 切干大根 人参 いんげん	

★ お楽しみ献立 ★

25	火	⑥ヨーグルト	①チキンライス(軟飯) ②ポトフ風スープ ③ミートローフ ④ほうれん草のソテー ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳	花麩・油 米・さつまいも おけいキックス バター・ごま	牛乳・あずき 鶏肉 みそ・卵 生クリーム	みつば・ほうれん草 人参 きぬさや
----	---	--------	--	-------------	--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------

7日は七草粥の提供になります。  
11日は鏡開きでお汁粉の提供になります。お餅の代わりにつぶしたご飯です。