




月		火	水	木	金	土						
こ ん だ て	1	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 インゲンのササミ和え バナナ	2	ごはん ネギ豚丼 チンゲン菜のスープ 春雨ときゅうりの和え物 りんご	3	ごはん 白菜スープ ホキのコーン焼き 小松菜のゴマ酢和え グレープフルーツ	4	弁当会 	5	さつま芋ごはん 豚汁 赤魚の磯辺揚げ もやしのナムル みかん	6	チキンライス キャベツのスープ ブルー
	朝おやつ	カルシウムせん(⑦小麦、大豆)	チーズ	やわらかおかき(⑦大豆)	胚芽クラッカー(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	とろべ(⑦大豆)	カルシウムせん(⑦小麦、大豆)					
	昼おやつ	たい焼き 加工乳	若菜おにぎり	うむくじ天ぶら 加工乳	トリプルカスタード 加工乳	バナナコッタ ジョア	チーズタルト 加工乳					
あか	油揚げ 鶏肉 ささみ 牛乳	豚肉(ハラ、ロース) ハム	ホキ パルメザンチーズ ハム 牛乳	牛乳	豚肉 赤魚 青のり ハム 牛乳 生クリーム ジョア	鶏肉 牛乳						
きいろ	米 ドレッシング香りゴマ たい焼き(⑦小麦、大豆)	米 押麦 ゴマ油 春雨 混ぜこみわかめ	米 パン粉 ゴマ うむくじ天ぶら	トリプルカスタード(⑦卵、乳、小麦)	米 さつま芋 里芋 ゴマ油 アガー 黒砂糖	米 トマトケチャップ チーズタルト(⑦卵、乳、小麦、大豆)						
みどり	大根 ネギ 人参 いんげん バナナ	玉ねぎ 長ネギ 人参 えのき ちんげん菜 パセリ きゅうり りんご	白菜 椎茸 コーン パセリ 小松菜 人参 きゅうり グレープフルーツ	人参 椎茸 コーン パセリ 小松菜 人参 きゅうり グレープフルーツ	人参 大根 ごぼう もやし きゅうり きくらげ みかん	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ ブルー						
こ ん だ て	8	あわごはん キャベツのみそ汁 ホキのチーズ焼き 付)ブロッコリーソテー ツナとひじきのナムル みかん	9	麦ごはん 小松菜のすまし汁 ナスのみそ炒め 大根と人参のごま酢和え バナナ	10	ごはん かしわ汁 赤魚の西京焼き なすのナムル りんご	11	ごはん コンソメスープ からあげ 付)ゆでブロッコリー マカロニサラダ プリン	12	チキンライス キャベツのスープ ブルー		
	朝おやつ	カルシウムせん(⑦小麦、大豆)	チーズ	やわらかおかき(⑦大豆)	胚芽クラッカー(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	とろべ(⑦大豆)	カルシウムせん(⑦小麦、大豆)					
	昼おやつ	丸ぼろ 加工乳	小魚おにぎり	小倉ホットケーキ ジョア	じゃこ入り梅おにぎり	チーズケーキ 加工乳	たい焼き 加工乳					
あか	ホキ チーズ ひじき ツナ 牛乳	鶏もも のり	ひじき わかめ 豚肉のロコック(⑦小麦、大豆、豚肉) 納豆 卵 牛乳 ジョア	鶏もも 昆布 赤魚 ツナ しらす	ソーセージ 鶏肉 ハム 卵 牛乳	鶏肉 牛乳						
きいろ	米 あわ ケチャップ ゴマ ゴマ油 丸ぼろ(⑦卵、小麦、大豆)	米 押麦 ゴマ 小魚ふりかけ	米 押麦 ホットケーキミックス 小豆	米 ゴマ油 山海ぶし ゴマ	米 バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ プリン(⑦大豆) ケーキ(⑦卵、乳、小麦)	米 トマトケチャップ たい焼き(⑦小麦、大豆)						
みどり	キャベツ にんじん ネギ バブリカ 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー コーン きゅうり みかん	小松菜 長ネギ なす 玉ねぎ 人参 ビーマン ニラ 大根 バナナ	人参 椎茸 もやし しめじ グレープフルーツ	大根 人参 ネギ なす きゅうり りんご	ビーマン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ しめじ パセリ ブロッコリー きゅうり	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ ブルー						
こ ん だ て	15	ごはん きのこのみそ汁 サバのてりやき 付)きんぴらごぼう 千草和え バナナ	16	あわごはん 春雨スープ 回鍋肉 ブロッコリーのゴマ和え ヨーグルト	17	ごはん 里芋のみそ汁 赤魚の香味焼き もやしとわかめの和え物 みかん	18	黒米ごはん 島人参のみそ汁 ふーちゃんぶるー もずく酢 りんご	19	クリスマス  チキンライス コーンチャウダー もみの木ハンバーグ 星のロコック ブロッコリーとチーズのサラダ カクテルゼリー とろべ(⑦大豆)	20	チキンライス キャベツのスープ ブルー
	朝おやつ	カルシウムせん(⑦小麦、大豆)	チーズ	やわらかおかき(⑦大豆)	胚芽クラッカー(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	とろべ(⑦大豆)	カルシウムせん(⑦小麦、大豆)					
	昼おやつ	チョコチップスコーン 加工乳	ふりふりおにぎり(のりかつお)	メープルマフィン 加工乳	ツナマヨおにぎり	ゼリー(0、1歳)、カップケーキ(2歳～) 加工乳	メープルマフィン 加工乳					
あか	豚肉 サバ ベーコン 油揚げ 卵 牛乳	ベーコン 豚肉 ササミ ヨーグルト	赤魚 わかめ 牛乳	豆腐 豚肉 卵 もずく ツナ のり	ソーセージ(⑦乳、小麦、大豆、豚肉) ベーコン ハンバーグ(⑦大豆、鶏肉、豚肉) コロコック(⑦小麦、鶏肉、豚肉) チーズ 牛乳	鶏肉 牛乳						
きいろ	米 ゴマ ゴマ油 小麦粉 強力粉 バター チョコチップ	米 あわ 春雨 ゴマ油 ドレッシング香りゴマ ふりかけ(のりかつお)	米 里芋 ゴマ油 ゴマ メープルマフィン(⑦大豆)	米 黒米 麩 ノンエッグマヨネーズ	米 野菜ペースト ノンエッグマヨネーズ ゼリー(⑦大豆) カップケーキ(⑦大豆)	米 トマトケチャップ メープルマフィン(⑦大豆)						
みどり	玉ねぎ えのき しめじ 人参 ごぼう 小松菜 もやし きゅうり バナナ	しめじ 長ネギ 人参 キャベツ 筍 ビーマン ブロッコリー	人参 玉ねぎ ネギ パセリ もやし きゅうり みかん	島にんじん 玉ねぎ ネギ 人参 キャベツ もやし ニラ きゅうり りんご	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ ブロッコリー	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ ブルー						
こ ん だ て	22	トウジンジージュシー アーサ入りゆし豆腐 鮭の照り焼き もやしの梅肉和え グレープフルーツ	23	麦ごはん とろろ昆布のすまし汁 すき焼き風煮 かぼちゃサラダ ヨーグルト	24	チキンカレー オニオンスープ コールスローサラダ バナナ	25	年越そば 大根のそぼろ煮 ほうれん草のツナ和え チーズ ブルー	26	年越そば 大根のそぼろ煮 ほうれん草のツナ和え チーズ ブルー	27	園内消毒のため休園 
	朝おやつ	カルシウムせん(⑦小麦、大豆)	チーズ	やわらかおかき(⑦大豆)	胚芽クラッカー(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	とろべ(⑦大豆)	カルシウムせん(⑦小麦、大豆)					
	昼おやつ	ごまスティッククッキー 加工乳	みそおにぎり	ドーナツ 加工乳	ミロケーキ ジョア	メロンパン 野菜ジュース	メロンパン 野菜ジュース					
あか	豚バラ 昆布 アーサ ゆし豆腐 鮭 牛乳	とろろ昆布 牛肉 豆腐 ヨーグルト ツナ のり	牛肉 卵 アーサ 豆腐 牛乳	鶏肉(もも、レバー) ベーコン 豆乳 卵 ジョア	豚肉 かまぼこ 卵 ツナ チーズ							
きいろ	米 田芋 山海ぶし バター 小麦粉 ゴマ	米 押麦 こんにやく ノンエッグマヨネーズ	米 ゴマ油 ゴマ ドーナツ(⑦卵、乳、小麦、大豆)	米 じゃが芋 ハーモニカル(⑦乳、小麦、大豆、バナナ、りんご、鶏肉、豚肉) ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス ミロ バター	米 じゃが芋 ハーモニカル(⑦乳、小麦、大豆、バナナ、りんご、鶏肉、豚肉) ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス ミロ バター	沖縄そば メロンパン(⑦卵、乳、小麦、りんご) 野菜ジュース						
みどり	人参 ネギ もやし きゅうり グレープフルーツ	えのき 玉ねぎ 人参 長ネギ 白菜 かぼちゃ きゅうり	小松菜 もやし 人参 えのき ほうれんそう みかん	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり りんご コーン バナナ	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり りんご コーン バナナ	ネギ 大根 ほうれん草 人参 ブルー						