







月	火	水	木	金	土	
2日 夕焼けごはん 玉ねぎ・パプリカ(赤)・ツナ・三つ葉 ケチャップ・しょうゆ・塩・七分付米 鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・生姜 磯辺和え キャベツ・大根・人参・焼きのり・しょうゆ 清汁 じゃがいも・レタス・昆布・しょうゆ・塩	3日 豚肉の角煮風 豚肉・酒・しょうゆ・三温糖 れんこんきんぴら れんこん・糸こんにゃく・玉ねぎ・みりん・しょうゆ 三温糖・油 なめたけ和え 白菜・人参・もやし・えのき・みりん・しょうゆ みそ汁 かぼちゃ・鮭・ほうれん草・みそ	4日 鮭のふわとろあんかけ 生鮭・塩糖・長芋・玉ねぎ・人参・しめじ・ 三温糖・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 あらめ煮 あらめ・水菜・大豆・昆布・三温糖・しょうゆ マリネ ブロッコリー・かぶ・レタス・オリーブ油・酢・ しょうゆ スープ なす・ごぼう・チンゲン菜・しょうゆ・塩・コンソメ	5日 バルサミコチキン 鶏手羽元・バルサミコ酢・みりん・しょうゆ 大根煮 大根・油揚げ・しょうゆ・みりん・片栗粉 かつお和え ほうれん草・長芋・人参・かつお・しょうゆ みそ汁 キャベツ・玉ねぎ・水菜・みそ	6日 白身魚としその春巻き 白身魚・しそ・春巻きの皮・ みそ・三温糖・みりん・しょうゆ 中華風炒め 玉ねぎ・なす・パプリカ(赤)・しょうゆ・三温糖 片栗粉・ごま油 ポテトサラダ じゃがいも・人参・チンゲン菜・マヨドレ・しょうゆ スープ れんこん・小松菜・もやし・しょうゆ・塩・コンソメ	7日 ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー スパゲティ・ホールトマト・塩・ケチャップ・油 清汁 豆腐・白菜・しょうゆ・塩 おにぎり りんご ゆかり粉・七分付米	
9日 スポーツの日	10日 豚肉の黒酢炒め 豚肉・玉ねぎ・ごぼう・しょうゆ・黒酢・三温糖・油 長芋の塩麴焼き 長芋・塩麴・油 コールスローサラダ キャベツ・コーン・人参・パセリ・マヨドレ・塩 みそ汁 大根・なめこ・豆腐・みそ ミルククリームパン 牛乳 食パン・牛乳・三温糖・コーンスターチ	11日 豆腐の肉みそグラタン風 豆腐・豚ミンチ・大葉・みりん・塩・マヨドレ みそ・酒・三温糖 ソテー ブロッコリー・パプリカ・玉ねぎ・しょうゆ・油 三温糖・塩 梅和え レタス・白菜・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ 清汁 冬菇・なす・小松菜・しょうゆ・塩	12日 白身魚のカレー焼き 白身魚・塩糖・三温糖・しょうゆ・カレー粉・油 片栗粉 さつまいもの甘露煮 さつまいも・しょうゆ・三温糖・みりん・水 柿とかぶのサラダ 柿・かぶ・チンゲン菜・オリーブ油・酢・三温糖・ 塩・しょうゆ スープ 玉ねぎ・水菜・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ	13日 鶏肉の玉ねぎおろしソース 鶏むね肉・塩糖・片栗粉・玉ねぎ・しょうゆ 三温糖 ラトウユウ なす・れんこん・人参・ホールトマト・三温糖・塩・ オリーブ油 ごま和え 小松菜・大根・かぼちゃ・ごま・ねりごま しょうゆ・ごま油・三温糖 みそ汁 ほうれん草・もやし・とろろ昆布・みそ	14日 運動会 豚丼 豚肉・生姜・玉ねぎ・人参・キャベツ・しょうゆ みりん・酒・油・七分付米 清汁 さつまいも・鮭・しょうゆ・塩 おにぎり りんご わかめ・七分付米	
	16日 炊き込みごはん れんこん・人参・しめじ・みりん・しょうゆ 七分付米 鶏肉のマヨドレ焼き 鶏むね肉・塩糖・マヨドレ・しょうゆ・パセリ粉 ゆかり和え 白菜・長芋・パプリカ・ゆかり粉・しょうゆ 清汁 豆腐・玉ねぎ・しょうゆ・塩 甘納豆蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・豆乳・油・甘納豆	17日 かぜお弁当 豚肉のどて煮風 豚肉・つきこんにゃく・玉ねぎ・塩糖・酒・みりん・ 三温糖・しょうゆ・油 焼きじゃが じゃがいも・塩糖・油 ポン酢和え キャベツ・水菜・人参・かぼす果汁・すし酢 しょうゆ スープ かぶ・ほうれん草・ベーコン・しょうゆ・塩 コンソメ みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	18日 いわしのかば焼き 開きいわし・片栗粉・みりん・三温糖・しょうゆ 炒り豆腐 木綿豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・ピーマン・油 三温糖・しょうゆ・片栗粉 ナムル 小松菜・もやし・ごぼう・人参・しょうゆ・三温糖・ ごま油 みそ汁 もずく・エリンギ・しらす・みそ 焼き芋 柿 牛乳 さつまいも	19日 たいようお弁当 鶏手羽元の梅照り焼き 鶏手羽元・みりん・しょうゆ・三温糖・梅肉 切り干し大根の炒め煮 切り干し大根・人参・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖 春雨サラダ チンゲン菜・パプリカ・わかめ・春雨・酢 すし酢・しょうゆ 清汁 じゃがいも・油揚げ・ねぎ・しょうゆ・塩 もちもちみそおにぎり りんご 牛乳 七分付米・もち米・みそ・しょうゆ・三温糖 みりん・ごま	20日 さわらの塩麴焼き さわら・塩麴・しょうゆ・三温糖・片栗粉 サツと煮 白菜・玉ねぎ・えのき・みりん・しょうゆ・片栗粉 ひじきサラダ ひじき・ほうれん草・人参・コーン・ブロッコリー・ しょうゆ・マヨドレ みそ汁 かぼちゃ・ごぼう・水菜・みそ	21日 運動会予備日 和風カレー丼 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・三温糖 しょうゆ・カレー粉・片栗粉・油 清汁 大根・キャベツ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご かつお・しょうゆ・七分付米
23日 ピラフ風ごはん ベーコン・玉ねぎ・人参・みりん・しょうゆ・油 七分付米 鶏肉の甘辛焼き 鶏もも肉・しょうゆ・三温糖・片栗粉 フレンチサラダ 大根・小松菜・パプリカ・しょうゆ・三温糖 オリーブ油 清汁 さつまいも・レタス・しょうゆ・塩 抹茶蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・抹茶・油・牛乳・スキムミルク 無塩バター	24日 白身魚の磯辺焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・青のり・片栗粉 バルサミコ炒め もやし・玉ねぎ・エリンギ・昆布・三温糖 バルサミコ酢・しょうゆ・油 白和え ほうれん草・人参・コーン・つきこんにゃく 豆腐・しょうゆ・ごま・三温糖 みそ汁 里芋・水菜・わかめ・みそ きなこクリームパン 牛乳 食パン・きな粉・三温糖・豆乳	25日 そらお弁当 ポークビーンズ 豚肉・水菜・大豆・ピーマン・ホールトマト ケチャップ・三温糖・塩・油 焼きれんこん れんこん・三温糖・しょうゆ・油 ツナサラダ キャベツ・白菜・人参・ツナ・しょうゆ・三温糖・ 塩・オリーブ油 スープ じゃがいも・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ 黒糖ういろろ 柿 牛乳 米粉・上新粉・黒砂糖・水	26日 鮭のホイル焼き 生鮭・えのき・エリンギ・しょうゆ・三温糖・酒 かぼちゃ煮 かぼちゃ・しょうゆ・三温糖 酢味噌和え ブロッコリー・チンゲン菜・パプリカ・三温糖・白 みそ・酢・しょうゆ 清汁 鮭・人参・小松菜・しょうゆ・塩 そぼろおにぎり りんご 牛乳 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ・油・七分付米	27日 お誕生会 おすし 高野豆腐・かんぴょう・人参・ちりめんじゃこ・ れんこん・ほうれん草・三温糖・しょうゆ・塩 すし酢・酢・七分付米 チキンカツ 鶏むね肉・塩糖・しょうゆ・みりん・パン粉 マカロニサラダ マカロニ・玉ねぎ・ピーマン・人参・しらす マヨドレ・塩 豚汁 豚肉・大根・キャベツ・豆腐・みそ おにぎり りんご ゆかり粉・七分付米	28日 煮込みうどん 豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・もやし・しょうゆ 三温糖・みりん・塩・乾麺 和え物 じゃがいも・レタス・水菜・ごま・ねりごま しょうゆ	
30日 ひじきごはん ひじき・人参・油揚げ・しめじ・しょうゆ・みりん・ 七分付米 鶏肉の香味焼き 鶏もも肉・大葉・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 じゃこ和え 小松菜・ブロッコリー・もやし・ちりめんじゃこ しょうゆ 清汁 かぼちゃ・玉ねぎ・カイワレ大根・しょうゆ・塩 プアマケーキ 牛乳 小麦粉・BP・ココア・三温糖・油・水・塩	31日 さばの利休焼き 鮭・黒ごま・ごま・片栗粉・塩糖・みりん・酒 しょうゆ 煮豆 水菜・大豆・つきこんにゃく・玉ねぎ・人参・昆布・ 三温糖・しょうゆ カレーサラダ 白菜・キャベツ・ごぼう・パプリカ・しょうゆ カレー粉・酢・三温糖・油 スープ 長芋・春雨・ほうれん草・しょうゆ・塩・コンソメ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム					
						

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米