




月	火	水	木	金	土	
 				1日 手羽元の南部焼き 鶏手羽元・酒・みりん・しょうゆ・黒ごま 里芋のきのこあん 里いも・しめじ・えのき・みりん・しょうゆ・片栗粉 サラダ ほうれん草・白菜・ごぼう・人参・しょうゆ・温糖・レモン果汁 スープ 春雨・大根・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご 牛乳 油揚げ・しょうゆ・三温糖・みりん・七分付米	2日 節分 巻き寿司 豚ミンチ・佃煮・もやし・人参・三温糖・しょうゆ・塩・ごま油・焼のり・七分付米 いわしのかば焼き 開きいわし・しょうゆ・みりん・片栗粉 酢の物 三 キャベツ・れんこん・カリフラワー・玉ねぎ・酢・すし酢・しょうゆ 清汁 豆腐・かぶ・かぶの葉・しょうゆ・塩 鬼蒸しパン 牛乳 さつまいも・小麦粉・米粉・BP・三温糖・豆乳	3日 甘みそ炒め丼 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小松菜・しょうゆ・みりん・酒・赤みそ・油・片栗粉・七分付米 清汁 鮎・わかめ・しょうゆ・塩 せんべい ばりんこ
	5日 メキシカンライス風 ツナ・玉ねぎ・パプリカ・しょうゆ・塩・カレー粉・油・七分付米 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・みりん・しょうゆ かつお和え ほうれん草・大根・人参・しょうゆ・かつお 清汁 かぼちゃ・白菜・しょうゆ・塩 黒糖ケーキ 牛乳 小麦粉・BP・牛乳・黒砂糖・スキムミルク	6日 肉じゃが 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・糸こんにゃく・しょうゆ・三温糖・油・みりん 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 黒酢和え 小松菜・もやし・人参・しょうゆ・三温糖・黒酢 みそ汁 かぶ・チンゲン菜・しめじ・みそ	7日 白身魚の酒蒸しあんかけ 白身魚・酒・塩麹・人参・玉ねぎ・三度豆・しょうゆ・塩・片栗粉 ごまみそ炒め ブロッコリー・パプリカ・昆布・ごま・みそ・しょうゆ・三温糖・油 コールスローサラダ キャベツ・佃煮・人参・パセリ・マヨドレ・塩 スープ 里いも・レタス・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ	8日 豆腐つくね 豆腐・鶏ミンチ・ひじき・人参・しょうゆ・みりん・塩・片栗粉 ラタトゥイユ れんこん・玉ねぎ・エリンギ・ホールトマト・三温糖・塩・オリーブ油 なめたけ和え 白菜・春菊・昆布・えのき・みりん・しょうゆ みそ汁 大根・水菜・とろろ昆布・みそ おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七分付米	9日 さばのマヨ焼き 鯖・片栗粉・油・ねぎ・マヨドレ・しょうゆ 野菜ソテー ほうれん草・ごぼう・金時豆・しょうゆ・油・三温糖・塩 梅和え 長いも・チンゲン菜・人参・梅肉・しょうゆ・三温糖 清汁 油揚げ・キャベツ・玉ねぎ・しょうゆ・塩	10日 豚汁うどん 豚肉・しろ菜・玉ねぎ・人参・乾麺・三温糖・みりん・みそ・しょうゆ・塩・酒 和え物 じゃがいも・れんこん・レタス・しょうゆ・三温糖・油 せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)
12日 振替休日	13日 白身魚のトマトソースかけ 白身魚・塩麹・油・ホールトマト・しめじ・パセリ・塩・三温糖 ベーコン炒め カリフラワー・玉ねぎ・人参・ベーコン・しょうゆ・みりん・油 磯辺和え キャベツ・水菜・パプリカ・焼きのり・しょうゆ 清汁 さつまいも・白ねぎ・小松菜・しょうゆ・塩 みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	14日 豚肉の角煮風 豚肉・酒・しょうゆ・三温糖 サツと煮 白米・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 ゆかり和え かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・ゆかり粉・しょうゆ スープ 豆腐・もやし・チンゲン菜・しょうゆ・塩・コンソメ かるかん オレンジ 牛乳 上新粉・三温糖・BP・水・長いも	15日 鶏肉のコーンフ레이크焼き 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・みりん・片栗粉・コーンフ레이크・油 あらめ煮 あらめ・えのき・こんぶ・三温糖・しょうゆ 中華サラダ 小松菜・大根・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・佃煮・みそ おにぎり りんご 牛乳 鮎フ레이크・塩・ごま・七分付米	16日 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き 木綿豆腐・ねぎ・チーズ・みそ・白みそ・三温糖・しょうゆ 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 じゃこ和え 白菜・ブロッコリー・パプリカ・しょうゆ・ちりめんじゃこ スープ 人参・キャベツ・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ カレーラッサー 牛乳 小麦粉・玉ねぎ・カレー粉・塩・オリーブ油	17日 切干肉うどん 豚肉・切干大根・ごぼう・もやし・玉ねぎ・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・乾麺 マヨサラダ 長いも・チンゲン菜・ツナ・マヨドレ・しょうゆ	
19日 中華菜飯 豚ミンチ・小松菜・生薑・人参・酒・しょうゆ・ごま油・七分付米 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉・塩麹・三温糖・酒 甘酢和え しろ菜・れんこん・大根・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油 清汁 じゃがいも・レタス・しょうゆ・塩 小豆蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・豆乳・三温糖・ゆで小豆	20日 煮魚 白身魚・酒・三温糖・しょうゆ・みりん 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・玉ねぎ・こんぶ・三温糖・しょうゆ・油 ゆずサラダ キャベツ・佃煮・人参・ゆず果汁・三温糖・しょうゆ・油 みそ汁 里いも・なめこ・菜の花・みそ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	21日 厚揚げのケチャップ炒め 厚揚げ・玉ねぎ・三度豆・ケチャップ・しょうゆ・みりん・三温糖・油 長芋の甘辛焼き 長芋・しょうゆ・三温糖・油 ツナ和え ほうれん草・カリフラワー・人参・ツナ・しょうゆ・三温糖・ごま油 スープ 鮎・白米・三つ葉・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご 牛乳 ゆかり粉・七分付米	22日 お誕生会 おすし かんぴょう・高野豆腐・人参・ちりめんじゃこ・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢・七分付米 タルタルサーモン 鮎・玉ねぎ・パセリ・生薑・みりん・マヨドレ・しょうゆ・塩・片栗粉 マカロニサラダ マカロニ・かぼちゃ・人参・小松菜・しょうゆ・三温糖・オリーブ油・塩 豚汁 豚肉・かぶ・ごぼう・ねぎ・みそ いちごヨーグルトケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・ヨーグルト・牛乳・いちごジャム	23日 天皇誕生日 麻婆豆腐丼 豚ミンチ・豆腐・キャベツ・人参・しょうゆ・三温糖・赤みそ・みそ・片栗粉・油・七分付米 清汁 さつまいも・チンゲン菜・しょうゆ・塩 せんべい きなこもせんべい		
26日 黒豆ごはん 黒豆・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉のマーメレード焼き 鶏むね肉・塩麹・マーメレード・しょうゆ ごま和え 小松菜・大根・コン・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖・油 清汁 かぼちゃ・ほうれん草・昆布・しょうゆ・塩 キャロットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・スキムミルク・人参	27日 豚肉と長芋の炒め煮 豚肉・長いも・つきこんにゃく・ねぎ・しょうゆ・三温糖・酒・みりん・油 パルサミコ炒め れんこん・玉ねぎ・パルサミコ酢・しょうゆ・みりん・三温糖・油 和風サラダ 白菜・水菜・人参・三温糖・しょうゆ・油 みそ汁 キャベツ・エリンギ・わかめ・みそ ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ・パセリ粉	28日 さわらの西京焼き 鮎・白みそ・しょうゆ・みりん・酒 カレー切干大根 切干大根・パプリカ・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・カレー粉・油 マリネ ほうれん草・ブロッコリー・人参・酢・オリーブ油・塩・しょうゆ・三温糖 清汁 さつまいも・もやし・豆腐・しょうゆ・塩 ポンデケーキ オレンジ 牛乳 白玉粉・塩・チーズ・油・豆乳	29日 豚肉の韓国風炒め 豚肉・玉ねぎ・ニラ・生薑・酒・三温糖・しょうゆ・ごま油 焼きじゃが じゃがいも・塩麹・焼のり・油 マヨしょうゆサラダ チンゲン菜・かぶ・人参・しょうゆ・マヨドレ スープ 油揚げ・ごぼう・小松菜・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご 牛乳 かつお・しょうゆ・ごま・七分付米	 		

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米