



月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
チャーハン風混ぜご飯 玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・しょうゆ・塩・油・七分付米 鶏肉のオーロラ焼き 鶏もも肉・塩麹・ケチャップ・マヨレ なめたけ和え キャベツ・人参・さつまいも・えのき・しょうゆ・みりん 清汁 白菜・油揚げ・しょうゆ・塩 米粉蒸しパン 牛乳 米粉・BP・三温糖・油・豆乳・いちごジャム	鮭の漬け焼き 鮭・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 長いも煮 長いも・しょうゆ・三温糖 マリネ 大根・ほうれん草・人参・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ みそ汁 ごぼう・しめじ・小松菜・みそ	ホイコーロー風 豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・赤みそ・しょうゆ・三温糖・酒・ごま油 焼きかぼちゃ かぼちゃ・しょうゆ・油 マヨしょうゆ和え プロッコリー・チンゲン菜・パプリカ・マヨレ・しょうゆ スープ なす・もやし・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	白身魚のヴィナグレッチソースかけ 白身魚・塩麹・油・トマト・玉ねぎ・パプリカ(黄)・三温糖・塩・酢・レモン汁・オリーブ油・パセリ じゃがいものソテー じゃがいも・人参・三度豆・しょうゆ・油・三温糖・カレー粉 中華サラダ 白菜・モロヘイヤ・えのき・しょうゆ・三温糖・ごま油 清汁 レタス・大根・豆苗・しょうゆ・塩	鶏肉の玉ねぎおろしソース 鶏もも肉・塩麹・玉ねぎ・みりん・三温糖・しょうゆ・酒・片栗粉 パルサミコ炒め れんこん・ズッキーニ・パルサミコ酢・三温糖・しょうゆ・油 かつお和え 小松菜・きゅうり・人参・水菜・かつお・しょうゆ みそ汁 かぼちゃ・ほうれん草・わかめ・みそ	梅風味うどん 豚肉・しるこ・玉ねぎ・白ねぎ・なす・乾麺・三温糖・油・みりん・しょうゆ・塩・梅肉 和え物 長辛・人参・キャベツ・しょうゆ・ごま・三温糖
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ひじきごはん ひじき・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉のごま焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・ごま油・片栗粉 和風和え チンゲン菜・えのき・人参・大根・しょうゆ・三温糖・油 清汁 さつまいも・白菜・しょうゆ・塩	豚肉の五目炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・三度豆・昆布・しょうゆ・みりん・油 冬瓜のうすくず煮 冬瓜・しょうゆ・みりん・片栗粉 黒酢和え ほうれん草・もやし・なす・しょうゆ・三温糖・黒酢・油 スープ じゃがいも・ベーコン・小松菜・しょうゆ・塩・コンソメ	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 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・コーン・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・油・片栗粉 コールスローサラダ キャベツ・人参・かぼちゃ・パセリ・マヨレ・塩 みそ汁 麩・なめこ・カイワレ大根・みそ	酢鶏 鶏もも肉・塩麹・ごま油・玉ねぎ・ピーマン・生姜・酢・しょうゆ・ケチャップ・酒・三温糖・片栗粉 切干大根の炒め煮 切干大根・ごぼう・人参・ねぎ・三温糖・しょうゆ・油 磯辺和え 長いも・小松菜・きゅうり・焼きのり・しょうゆ スープ チンゲン菜・れんこん・オクラ・しょうゆ・塩・コンソメ	厚揚げの和風あんかけ 厚揚げ・鶏ミンチ・しめじ・なす・しょうゆ・三温糖・みりん・片栗粉 さつまいもきんぴら さつまいも・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・みりん・油 ボン酢サラダ プロッコリー・白菜・パプリカ・かぼす果汁・しょうゆ みそ汁 キャベツ・白ねぎ・とろろ昆布・みそ	和風スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・昆布・スパゲティ・みりん・酒・しょうゆ・塩・油 清汁 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩
16日 国民の休日	17日	18日	19日	20日	21日
	鶏肉のカレーパン粉焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・酒・パン粉・カレー粉・油 野菜炒め 小松菜・れんこん・パプリカ・しょうゆ・三温糖・油 酢の物 キャベツ・きゅうり・人参・オクラ・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖 みそ汁 かぼちゃ・もやし・豆苗・みそ コーンマヨパン 牛乳 食パン・コーン・マヨレ・パセリ粉	ゆかりせんべい 梨 牛乳 白玉粉・豆腐・三温糖・ゆかり粉 さわらの香味甘酢たれ さわら・塩麹・酒・片栗粉・大葉・ごま・生姜・三温糖・しょうゆ・酢・みりん・ごま油 ひじき煮 ひじき・人参・水菜・大豆・三温糖・しょうゆ ゆかりサラダ 白菜・水菜・人参・玉ねぎ・しょうゆ・ゆかり粉 清汁 レタス・えのき・三つ葉・しょうゆ・塩	和風ハンバーグ 豚肉・玉ねぎ・塩・パン粉・三温糖・みりん・しょうゆ・水・片栗粉 トマト煮 ズッキーニ・パプリカ(黄)・玉ねぎ・三温糖・ホールトマト・しょうゆ・塩・オリーブ油 じゃこ和え チンゲン菜・大根・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ みそ汁 じゃがいも・ごぼう・小松菜・みそ かわりおはぎ りんご 牛乳 七分付米・もち米・甘納豆・きなこ	さばの味噌煮 鯖・生姜・赤みそ・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・酒 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三温糖・しょうゆ マヨレサラダ ほうれん草・長いも・人参・マヨレ・しょうゆ スープ キャベツ・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	甘辛炒め丼 豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・しょうゆ・みりん・酒・三温糖・油・片栗粉・七分付米 清汁 大根・チンゲン菜・しょうゆ・塩
23日 振替休日	24日	25日	26日	27日 お誕生会	28日
	豚肉のコーンフ레이크焼き 豚肉・塩麹・コーンフ레이크・片栗粉・油 煮浸し 白菜・人参・昆布・みりん・しょうゆ・片栗粉 梅和え ほうれん草・ごぼう・人参・きゅうり・梅肉・三温糖・しょうゆ みそ汁 里芋・しめじ・水菜・みそ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	豆腐のねぎみそ焼き 豆腐・ねぎ・白みそ・みそ・三温糖・しょうゆ 焼きれんこん れんこん・しょうゆ・三温糖・油 甘酢和え 小松菜・パプリカ・もやし・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油 清汁 大根・なす・ニラ・しょうゆ・塩 餃子ピザ 梨 牛乳 餃子の皮・じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ・ツナ・ケチャップ・マヨレ	鮭のムニエル 鮭・みりん・しょうゆ・小麦粉・油 黒酢炒め かぼちゃ・糸こんにゃく・玉ねぎ・黒酢・しょうゆ・みりん・三温糖・油 ごま和え 白菜・プロッコリー・人参・ごま・わりごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 麩・チンゲン菜・エリンギ・みそ そぼろおにぎり りんご 牛乳 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ・七分付米	おすし 高野豆腐・かんぴょう・ちりめんじゃこ・人参・大葉・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢・七分付米 鶏手羽元の磯辺焼き 鶏手羽元・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・青のり スパゲティサラダ スパゲティ・キャベツ・人参・マヨレ・塩 豚肉のすまし汁 豚肉・ほうれん草・玉ねぎ・なめこ・しょうゆ・塩 ココアブラウニー 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・油・豆乳・粉糖	チリコンカンライス 豚ミンチ・玉ねぎ・金時豆・人参・ズッキーニ・カレー粉・ホールトマト・しょうゆ・三温糖 清汁 じゃがいも・白菜・しょうゆ・塩 せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)
30日					
さつまいもの塩麹ご飯 さつまいも・ベーコン・しめじ・塩麹・黒ごま・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 ナムル 小松菜・大根・れんこん・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 清汁 豆腐・レタス・しょうゆ・塩	カルピスケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・ヨーグルト・カルピス・牛乳				

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳  
主食 七分付米