

月	火	水	木	金	土	
					1日 ちゃんぽんうどん 豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・ニラ・塩麴 三温糖・みりん・しょうゆ・塩・ごま油・乾麺 和え物 大根・小松菜・人参・しょうゆ・三温糖	
					せんべい きなこちせんべい	
3日 国民の休日	4日	5日	6日	7日	8日	
むかごごはん ツナ・むかご・ねぎ・三温糖・しょうゆ・塩 七分付米 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・片栗粉 梅和え 長いも・キャベツ・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ みそ汁 白菜・エリンギ・みそ 洋梨ジャムパン 牛乳 洋なし・三温糖・レモン果汁・水	さばのマヨ焼き 鯖・片栗粉・油・マヨドレ・しょうゆ ひじき煮 ひじき・玉ねぎ・三度豆・三温糖・しょうゆ なめたけ和え ほうれん草・れんこん・人参・えのき・しょうゆ・みりん 清汁 さつまいも・レタス・三つ葉・しょうゆ・塩 オートミールクッキー 柿 牛乳 オートミール・小麦粉・三温糖・塩・油	豚肉のウスターソース炒め 豚肉・玉ねぎ・パプリカ・酒・三温糖・しょうゆ ウスターソース・油 五目豆 水菜・大豆・つきこんにやく・人参・ごぼう 昆布・三温糖・しょうゆ マリネ テンゲン菜・長いも・コーン・しょうゆ オリーブ油・塩・酢 スープ 鮎・大根・水菜・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・七分付米	白身魚の磯辺焼き 白身魚・青のり・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 れんこんのカレー炒め れんこん・玉ねぎ・ベーコン・三度豆・三温糖 しょうゆ・カレー粉・油 ごま和え ブロッコリー・小松菜・人参・しょうゆ・ごま ねりごま・三温糖 みそ汁 キャベツ・なめこ・わかめ・みそ パンキンケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・かぼちゃ・牛乳 スキムミルク・無塩バター	ハヤシライス 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ホールトマト 赤みそ・三温糖・しょうゆ・片栗粉・七分付米 清汁 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩 せんべい ばりんこ		
10日	11日	12日 かせお弁当日	13日 そら・たいようお弁当日	14日	15日	
ユウリンチー風 鶏もも肉・塩麴・片栗粉・白ねぎ・生薑・酒 しょうゆ・酢・三温糖・みりん・ごま油 里芋と切干大根のうま煮 里いも・切干大根・昆布・油揚げ・酒・しょうゆ みりん・三温糖 ゆかりサラダ キャベツ・もやし・人参・しょうゆ・ゆかり粉 清汁 白菜・しめじ・豆腐・しょうゆ・塩	ジャージャン豆腐 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・酒・三温糖・みそ しょうゆ・油 さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・油・シナモン 磯辺和え ブロッコリー・テンゲン菜・パプリカ・焼きのり しょうゆ スープ かぶ・れんこん・ほうれん草・しょうゆ・塩 コンソメ 豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	あじのカレー焼き 鮎・塩麴・しょうゆ・酒・みりん・カレー粉・片栗粉 煮浸し 白菜・昆布・まいたけ・みりん・しょうゆ・片栗粉 マヨドレサラダ 小松菜・カリフラワー・人参・しょうゆ・マヨドレ みそ汁 鮎・もやし・キャベツ・みそ 餃子ピザ 柿 牛乳 餃子の皮・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン ケチャップ・チーズ	豚肉のスタミナ炒め 豚肉・玉ねぎ・ニラ・三温糖・酒 みりん・しょうゆ・油 ケチャップ炒め かぼちゃ・パプリカ(黄)・ケチャップ・しょうゆ 三温糖・油 じゃこ和え ほうれん草・大根・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ スープ 春巻・ごぼう・テンゲン菜・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご 牛乳 あおのり・塩・ごま・七分付米	白身魚のパン粉焼き 白身魚・しょうゆ・みりん・酒・パン粉・パセリ 塩 じゃがいものそぼろ煮 豚ミンチ・じゃがいも・しょうゆ・三温糖・片栗粉 油 レモンサラダ 白菜・水菜・れんこん・人参・しょうゆ レモン果汁・油 みそ汁 玉ねぎ・小松菜・とうろ昆布・みそ おからソフトクッキー 牛乳 おから・米粉・きな粉・黒砂糖・油・豆乳	あんかけ丼 鶏もも肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ 塩・しょうゆ・みりん・三温糖・片栗粉・七分付米 清汁 長いも・油揚げ・しょうゆ・塩 せんべい 味しるべ(しょうゆせんべい)	
17日	18日	19日 収穫感謝祭	20日	21日	22日	
鮭とひじきの混ぜご飯 ひじき・人参・鮭フレーク・しょうゆ・みりん・酒 七分付米 鶏肉の梅焼き 鶏もも肉・みりん・しょうゆ・三温糖・梅肉 和風和え かぼちゃ・小松菜・人参・三温糖 しょうゆ・油 清汁 大根・レタス・しょうゆ・塩	さわらの和風あんかけ 鮎・塩麴・片栗粉・玉ねぎ・豆腐 しょうゆ・みりん・塩 中華風炒め ブロッコリー・パプリカ(赤)・しょうゆ・三温糖 片栗粉・ごま油 黒酢和え キャベツ・カリフラワー・人参・しょうゆ・三温糖 黒酢・油 みそ汁 長いも・白菜・ねぎ・みそ	チキンカツ 鶏もも肉・塩麴・しょうゆ・みりん・パン粉 長いも煮 長いも・しょうゆ・三温糖 カレー和え ほうれん草・かぶ・ごぼう・人参・しょうゆ・酢 三温糖・油・カレー粉 スープ 豆腐・ベーコン・テンゲン菜・しょうゆ・塩・コンソメ 豆乳・バナバロア 柿 牛乳 米粉・三温糖・寒天・水・豆乳・みかん缶	白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ トマト煮 金時豆・玉ねぎ・れんこん・人参・三温糖 ホールトマト・しょうゆ・塩・オリーブ油 マヨドレサラダ ブロッコリー・白菜・パプリカ・しょうゆ・マヨドレ 清汁 じゃがいも・小松菜・わかめ・しょうゆ・塩 キンパ風おにぎり りんご 牛乳 豚ミンチ・ねぎ・人参・ごま・焼きのり・ごま油 三温糖・しょうゆ・みそ・七分付米	豚大根 豚肉・大根・三度豆・油・三温糖・しょうゆ 厚揚げのチーズ焼き 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・チーズ 甘酢和え テンゲン菜・もやし・春巻・人参・しょうゆ すし酢・酢・三温糖・油 みそ汁 キャベツ・玉ねぎ・豆腐・みそ 抹茶スコーン 牛乳 小麦粉・卵・抹茶・三温糖・油・豆乳	和風スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・水菜・しょうゆ みりん・酒・塩・油・スパゲティ 清汁 鮎・ほうれん草・しょうゆ・塩 せんべい きなこちせんべい	
24日 振替休日	25日	26日 そら・たいようお弁当日	27日	28日 お誕生会	29日	
	鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒・カイワレ大根 マカロニナポリタン マカロニ・パプリカ・玉ねぎ・ケチャップ・塩 しょうゆ・三温糖・油 かつお和え テンゲン菜・大根・人参・しょうゆ・かつお スープ かぼちゃ・れんこん・春巻・しょうゆ・塩・コンソメ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒・カイワレ大根 マカロニナポリタン マカロニ・パプリカ・玉ねぎ・ケチャップ・塩 しょうゆ・三温糖・油 かつお和え テンゲン菜・大根・人参・しょうゆ・かつお スープ かぼちゃ・れんこん・春巻・しょうゆ・塩・コンソメ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	のり塩チーズチキン 鶏もも肉・酒・塩麴・しょうゆ・粉チーズ・青のり こんにやくの甘辛炒め 糸こんにやく・ごぼう・玉ねぎ・昆布・三度豆 しょうゆ・三温糖・みりん・油 ポン酢サラダ キャベツ・水菜・人参・かぼす果汁・すし酢 しょうゆ かす汁 豚肉・白菜・なめこ・みそ・酒粕 スイーツポテト 柿 牛乳 さつまいも・豆乳・三温糖	肉豆腐 豚肉・豆腐・三つ葉・玉ねぎ しょうゆ・しょうゆ・三温糖・みりん 焼きかぼちゃ かぼちゃ・しょうゆ・三温糖・油 ナムル ほうれん草・ブロッコリー・人参・えのき しょうゆ・ごま油・塩・三温糖 清汁 かぶ・もやし・テンゲン菜・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 梅肉・塩・ごま・七分付米	おすし 厚揚げ・かんぱん・人参・ちりめんじゃこ 三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・七分付米 鶏手羽元のオーロラ焼き 鶏手羽元・塩麴・ケチャップ・マヨドレ ごまサラダ 長いも・人参・小松菜・コーン・しょうゆ 三温糖・ごま・油 スープ キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ 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	豚じゃが丼 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・水こんにやく 酒・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉・油・七分付米 清汁 レタス・油揚げ・しょうゆ・塩 せんべい ばりんこ

乳児の朝補食 月～金 牛乳
 主食 七分付米
 延長保育の補食 おせんべい