

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
大根葉のごはん 大根葉・豚ミンチ・しょうゆ・油・七分付米	豚肉団子のきのこあん 豚肉・塩麴・舞茸・エリンギ・三温糖・しょうゆ・酒・片栗粉	あじの塩焼き 鮭・塩麴	豚肉の野菜炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・酒・三温糖・しょうゆ・油	白身魚のナポリ風 白身魚・酒・塩麴・片栗粉・油・ケチャップ・三温糖・ウスターソース	あんかけうどん 豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・えのき・油・三温糖・みりん・しょうゆ・粒麴・片栗粉
鶏肉のレモン焼き 鶏もも肉・三温糖・みりん・しょうゆ・レモン果汁・バセリ粉	甘辛ポテト じゃがいも・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油	あらめ煮 あらめ・三度豆・人参・三温糖・しょうゆ	長芋の塩麹焼き 長芋・塩麴・油	厚揚げの煮物 厚揚げ・人参・三温糖・しょうゆ・塩	梅和え かぼちゃ・もやし・人参・しょうゆ・三温糖・梅肉
かつお和え さつまいも・小松菜・人参・かつお・しょうゆ	フレンチサラダ かぶ・ほうれん草・人参・三温糖・酢・塩・油・しょうゆ	コールスローサラダ キャベツ・カリフラワー・コーン・パプリカ・バセリ・マヨドレ・塩	柚子ポン酢和え 大根・チンゲン菜・人参・ゆず果汁・しょうゆ・三温糖・酢	和風和え 白身・ブロッコリー・パプリカ・三温糖・しょうゆ・油	
清汁 豆腐・キャベツ・しょうゆ・塩	みそ汁 白菜・れんこん・わかめ・みそ	スープ かぼちゃ・玉ねぎ・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ	清汁 鮎・もやし・小松菜・しょうゆ・塩	みそ汁 里いも・レタス・豆腐・みそ	
ペーコンチーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキmix・ペーコン・チーズ・牛乳・油	みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	小豆せんべい みかん 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水	鮭おにぎり りんご 牛乳 鮭フレーク・塩・七分付米	豚まん 牛乳 片栗粉・強力粉・小麦粉・三温糖・ドライイースト・油・水・豚ミンチ・玉ねぎ・キャベツ・生薑・しょうゆ・粒麴・ごま油	せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)
8日	9日	10日	11日	12日 お誕生会	13日
きのこごはん しめじ・まいたけ・三つ葉・しょうゆ・みりん・塩・七分付米	いわしのカレー竜田焼き 照りいわし・塩麴・みりん・酒・しょうゆ・カレー粉・片栗粉	豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生薑・しょうゆ・みりん・酒・油	白身魚のごまみそ焼き 白身魚・みりん・白みそ・みそ・しょうゆ・ごま	おすし 高野豆腐・かんぴょう・人参・春巻・しょうゆ・ちりめんじゃこ・三温糖・塩・すし酢・酢・七分付米	中華丼 豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・エリンギ・人参・しょうゆ・三温糖・片栗粉・ごま油・七分付米
鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・マーマレード・塩麴・しょうゆ	炒り豆腐 木綿豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・油・三温糖・しょうゆ・片栗粉	かぶのソテー かぶ・れんこん・ベーコン・塩麴・しょうゆ・オリーブ油	切り干し大根煮 切り干し大根・人参・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖	チキン南蛮 鶏むね肉・玉ねぎ・パプリカ・塩麴・酒・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉・マヨドレ	
ごま和え 大根・白菜・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖	サラダ チンゲン菜・パプリカ・ブロッコリー・マヨドレ・しょうゆ・三温糖・油	甘酢和え キャベツ・カリフラワー・人参・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油	ゆかり和え ほうれん草・かぼちゃ・ごぼう・ゆかり粉・しょうゆ	チョレギサラダ風 小松菜・じゃがいも・パプリカ・しょうゆ・塩・焼きのり・ごま油	
清汁 油揚げ・玉ねぎ・しょうゆ・塩	スープ さつまいも・人参・ほうれん草・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 白菜・えのき・水菜・みそ	清汁 もやし・チンゲン菜・とろろ昆布・しょうゆ・塩	コーンクリームスープ キャベツ・人参・クリームコーン・しょうゆ・塩・コンソメ	清汁 大根・レタス・しょうゆ・塩
ヨーグルト蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・三温糖・ヨーグルト・牛乳・スキムミルク	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	いもち みかん 牛乳 じゃがいも・片栗粉・三温糖・しょうゆ	おにぎり りんご 牛乳 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ・七分付米	ゆずケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・油・豆乳・ゆず	せんべい きなこちせんべい
15日	16日	17日	18日	19日	20日 クリスマス会
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	麻婆豆腐 豚ミンチ・豆腐・人参・ねぎ・しょうゆ・三温糖・赤みそ・みそ・片栗粉・油	ぶりの照り焼き 鯛・酒・みりん・しょうゆ・塩麴	豚肉と豆のトマト煮 豚肉・金時豆・玉ねぎ・オリーブ油・ホールトマト・ケチャップ・塩・しょうゆ・三温糖	ガパオライス風 鶏ミンチ・玉ねぎ・パプリカ・ごま油・三温糖・しょうゆ・酒・みりん・パプリカ粉・七分付米	お弁当日
鶏肉のさっぱり焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・かぼす果汁・油	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	れんこんきんぴら れんこん・つきこんにやく・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・ごま油	かぼちゃチーズ かぼちゃ・チーズ	ローストチキン 手羽元・塩麴・みりん・しょうゆ	
納豆和え 里いも・チンゲン菜・パプリカ・ひきわり納豆・しょうゆ・かつお	カレーサラダ ほうれん草・やがいも・人参・しょうゆ・酢・三温糖・油・カレー粉	黒酢和え 小松菜・大根・人参・しょうゆ・三温糖・鷹豆・油	じゃこ和え 白菜・かぶ・水菜・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ	スパゲティサラダ キャベツ・ブロッコリー・スパゲティ・マヨドレ・塩	
清汁 白菜・ごぼう・三つ葉・しょうゆ・塩	スープ かぶ・キャベツ・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ	かす汁 なめこ・豚肉・チンゲン菜・酒粕・みそ	清汁 鮎・ほうれん草・わかめ・しょうゆ・塩	豆乳みそ汁 大根・人参・しめじ・みそ・豆乳	
ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・スキムミルク・ジャム	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ・バセリ粉	大学芋 みかん 牛乳 さつまいも・油・三温糖・黒ごま・しょうゆ・酢・水	ちまき風おにぎり りんご 牛乳 人参・ねぎ・コーン・ごま油・しょうゆ・三温糖・酒・七分付米・もち米	抹茶クッキー 牛乳 小麦粉・豆乳・油・三温糖・抹茶	せんべい ばりんこ
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ケチャップライス ペーコン・玉ねぎ・三度豆・ケチャップ・しょうゆ・三温糖・油・七分付米	さわらの味噌マヨ焼き 鮭・塩麴・マヨドレ・みそ・三温糖	豚肉と里芋の甘辛煮 豚肉・里芋・酒・三温糖・しょうゆ	鮭の磯辺焼き 生鮭・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉・塩麴・三温糖・酒	お弁当日
鶏肉の竜田焼き 鶏もも肉・塩麴・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉	サツと煮 白菜・人参・昆布・みりん・しょうゆ・片栗粉	中華炒め ペーコン・カリフラワー・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・ごま油	じゃがいも炒め じゃがいも・パプリカ・玉ねぎ・ケチャップ・しょうゆ・三温糖・油	高野豆腐煮 高野豆腐・三度豆・人参・三温糖・しょうゆ	
ナムル 小松菜・かぼちゃ・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油	レモンサラダ かぶ・ブロッコリー・パプリカ・しょうゆ・レモン果汁・油	梅和え チンゲン菜・もやし・コーン・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ	酢の物 ほうれん草・白菜・ごぼう・人参・すし酢・酢・三温糖・しょうゆ	マヨドレサラダ キャベツ・さつまいも・人参・しょうゆ・マヨドレ	
清汁 豆腐・レタス・しょうゆ・塩	スープ さつまいも・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 キャベツ・大根・れんこん・みそ	清汁 油揚げ・えのき・水菜・しょうゆ・塩	みそ汁 鮎・もやし・ねぎ・みそ	
きなこ蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・きな粉・油・牛乳・黒砂糖・スキムミルク	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	クリスマスケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・生クリーム・ココア・いちご	おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七分付米	豆乳くずもち 牛乳 片栗粉・三温糖・豆乳・きな粉	せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)
29日	30日	31日			
冬期休園	冬期休園	冬期休園			

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