

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																																																																																																																																											
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; color: blue; font-weight: bold;">取り分け上手でらくらくごはん!</div>																																																																																																																																																					
大人と同じ献立で、年齢によって食材の大きさや味付けを変えるだけ。食事の用意が、楽になるのでおすすめです。																																																																																																																																																					
野菜の煮物 野菜の大きさはこどもの成長に合わせて調整 		魚のホイル焼き 包みごとに味付けを変えられるのでおすすめ! 		具だくさんの汁物 具たっぷり、汁少なめでよそと、大人と同じ味付けでもOK! 		野菜のペースト 味付け前の汁物から具とだしを取り分けてつぶし、簡単離 		今月より園基準を変更しています <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>園基準</th> <th>10月1日平均</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>465 / 456</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.4 / 18</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15 / 15.5</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>215 / 254</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.3 / 1.9</td> </tr> </table>		園基準	10月1日平均	エネルギー	465 / 456	たんぱく質	17.4 / 18	脂質	15 / 15.5	カルシウム	215 / 254	鉄	2.3 / 1.9	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>1</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>麦御飯</td> <td>胚芽米</td> <td>押麦</td> </tr> <tr> <td>たらの磯辺焼き</td> <td>たら</td> <td>しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 あおのり 油</td> </tr> <tr> <td>卵の花</td> <td>おから</td> <td>鶏ひき肉 にんじん ねぎ 油 しょうゆ だし 三温糖</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃ汁</td> <td>かぼちゃ</td> <td>だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう みそ 油揚げ だし</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>おせんべい</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		1	牛乳	米菓	麦御飯	胚芽米	押麦	たらの磯辺焼き	たら	しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 あおのり 油	卵の花	おから	鶏ひき肉 にんじん ねぎ 油 しょうゆ だし 三温糖	かぼちゃ汁	かぼちゃ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう みそ 油揚げ だし	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	おせんべい	バナナ	バナナ		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>2</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(あられ)</th> </tr> <tr> <td>ツナと小松菜のスバゲティ</td> <td>ツナ</td> <td>たまねぎ コーン こまつな コンソメ ワイン 塩 油 パセリ</td> </tr> <tr> <td>おくらスープ</td> <td>オクラ</td> <td>たまねぎ にんじん コーン こまつな コンソメ 塩 しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>せんべい</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		2	牛乳	お菓子(あられ)	ツナと小松菜のスバゲティ	ツナ	たまねぎ コーン こまつな コンソメ ワイン 塩 油 パセリ	おくらスープ	オクラ	たまねぎ にんじん コーン こまつな コンソメ 塩 しょうゆ	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	せんべい	バナナ	バナナ																																																																																			
園基準	10月1日平均																																																																																																																																																				
エネルギー	465 / 456																																																																																																																																																				
たんぱく質	17.4 / 18																																																																																																																																																				
脂質	15 / 15.5																																																																																																																																																				
カルシウム	215 / 254																																																																																																																																																				
鉄	2.3 / 1.9																																																																																																																																																				
1	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
麦御飯	胚芽米	押麦																																																																																																																																																			
たらの磯辺焼き	たら	しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 あおのり 油																																																																																																																																																			
卵の花	おから	鶏ひき肉 にんじん ねぎ 油 しょうゆ だし 三温糖																																																																																																																																																			
かぼちゃ汁	かぼちゃ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう みそ 油揚げ だし																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	おせんべい																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
2	牛乳	お菓子(あられ)																																																																																																																																																			
ツナと小松菜のスバゲティ	ツナ	たまねぎ コーン こまつな コンソメ ワイン 塩 油 パセリ																																																																																																																																																			
おくらスープ	オクラ	たまねぎ にんじん コーン こまつな コンソメ 塩 しょうゆ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	せんべい																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>4</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>白身魚の照り焼き</td> <td>かれい</td> <td>酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉</td> </tr> <tr> <td>白菜とハムのサラダ</td> <td>はくさい</td> <td>コーン ハム フレンチドレッシング</td> </tr> <tr> <td>キャベツの味噌汁</td> <td>生揚げ</td> <td>キャベツ たまねぎ にんじん わかめ ほうれんそう だし みそ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>米粉蒸しパン</td> <td>さつまいも</td> <td>米粉 三温糖 パーキングパウダー 豆乳 油</td> </tr> <tr> <td>ブルー</td> <td>ブルー</td> <td></td> </tr> </table>		4	牛乳	米菓	御飯	胚芽米		白身魚の照り焼き	かれい	酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉	白菜とハムのサラダ	はくさい	コーン ハム フレンチドレッシング	キャベツの味噌汁	生揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん わかめ ほうれんそう だし みそ	牛乳	牛乳		米粉蒸しパン	さつまいも	米粉 三温糖 パーキングパウダー 豆乳 油	ブルー	ブルー		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>5</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(煎餅)</th> </tr> <tr> <td>きのこ御飯</td> <td>胚芽米</td> <td>しめじ しいたけ えのき にんじん 油揚げ 塩 しょうゆ 酒 三温糖</td> </tr> <tr> <td>鶏のから揚げ</td> <td>鶏肉</td> <td>しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 焼きのり 油</td> </tr> <tr> <td>小松菜のごまあえ</td> <td>こまつな</td> <td>にんじん コーン こまつな しょうゆ 三温糖</td> </tr> <tr> <td>湯葉のすまし汁</td> <td>干し湯葉</td> <td>わかめ にんじん チンゲンサイ ながいも こんぶ だし しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ブルーベリーケーキ</td> <td>三温糖</td> <td>油 牛乳 小麦粉 粉糖 パーキングパウダー ブルーベリー</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>りんご</td> <td></td> </tr> </table>		5	牛乳	お菓子(煎餅)	きのこ御飯	胚芽米	しめじ しいたけ えのき にんじん 油揚げ 塩 しょうゆ 酒 三温糖	鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 焼きのり 油	小松菜のごまあえ	こまつな	にんじん コーン こまつな しょうゆ 三温糖	湯葉のすまし汁	干し湯葉	わかめ にんじん チンゲンサイ ながいも こんぶ だし しょうゆ	牛乳	牛乳		ブルーベリーケーキ	三温糖	油 牛乳 小麦粉 粉糖 パーキングパウダー ブルーベリー	りんご	りんご		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>6</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>おさかなバーグ</td> <td>いわし</td> <td>しょうが にんにく 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 塩 油 ケチャップ</td> </tr> <tr> <td>キャベツとツナのサラダ</td> <td>ツナ</td> <td>キャベツ にんじん 油 酢 塩 こしょう</td> </tr> <tr> <td>納豆汁</td> <td>納豆</td> <td>だいこん たまねぎ ねぎ にんじん こまつな みそ だし</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>おやつ小魚</td> <td>いわし</td> <td>三温糖 しょうゆ こま</td> </tr> <tr> <td>オレンジ</td> <td>オレンジ</td> <td></td> </tr> </table>		6	牛乳	米菓	御飯	胚芽米		おさかなバーグ	いわし	しょうが にんにく 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 塩 油 ケチャップ	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ にんじん 油 酢 塩 こしょう	納豆汁	納豆	だいこん たまねぎ ねぎ にんじん こまつな みそ だし	牛乳	牛乳		おやつ小魚	いわし	三温糖 しょうゆ こま	オレンジ	オレンジ		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>7</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(クッキー)</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛肉と蓮根の炒め物</td> <td>牛肉</td> <td>塩 酒 れんこん にんじん たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 三温糖</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃのサラダ</td> <td>かぼちゃ</td> <td>ハム きゅうり コーン マヨドレ 塩 こしょう</td> </tr> <tr> <td>とうふの味噌汁</td> <td>豆腐</td> <td>にんじん もやし えのき みそ たまねぎ ほうれんそう だし</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黒糖わらび餅</td> <td>わらび餅粉</td> <td>黒砂糖 きな粉 三温糖 塩 よもぎ</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		7	牛乳	お菓子(クッキー)	御飯	胚芽米		牛肉と蓮根の炒め物	牛肉	塩 酒 れんこん にんじん たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 三温糖	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ	ハム きゅうり コーン マヨドレ 塩 こしょう	とうふの味噌汁	豆腐	にんじん もやし えのき みそ たまねぎ ほうれんそう だし	牛乳	牛乳		黒糖わらび餅	わらび餅粉	黒砂糖 きな粉 三温糖 塩 よもぎ	バナナ	バナナ		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>8</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>麦御飯</td> <td>胚芽米</td> <td>押麦</td> </tr> <tr> <td>さんまのごま焼き</td> <td>さんま</td> <td>しょうゆ みりん 片栗粉 こま</td> </tr> <tr> <td>蒸し野菜のサラダ</td> <td>ブロッコリー</td> <td>キャベツ にんじん さつまいも 塩 油 レモン果汁</td> </tr> <tr> <td>すまし汁</td> <td>こまつな</td> <td>たまねぎ にんじん わかめ こんぶ だし しょうゆ 塩 豆腐</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>せんべい</td> </tr> <tr> <td>なし</td> <td>なし</td> <td></td> </tr> </table>		8	牛乳	米菓	麦御飯	胚芽米	押麦	さんまのごま焼き	さんま	しょうゆ みりん 片栗粉 こま	蒸し野菜のサラダ	ブロッコリー	キャベツ にんじん さつまいも 塩 油 レモン果汁	すまし汁	こまつな	たまねぎ にんじん わかめ こんぶ だし しょうゆ 塩 豆腐	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	せんべい	なし	なし		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>9</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(あられ)</th> </tr> <tr> <td>キッズピビンバ</td> <td>胚芽米</td> <td>豚ひき肉 鶏ひき肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 酒 三温糖 もやし にんじん 塩 こま油 ほうれんそう こま</td> </tr> <tr> <td>コーンスープ</td> <td>クリームコーン</td> <td>干しいたけ にんじん 豆腐 あさつき 中華だし 塩 片栗粉</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>せんべい</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		9	牛乳	お菓子(あられ)	キッズピビンバ	胚芽米	豚ひき肉 鶏ひき肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 酒 三温糖 もやし にんじん 塩 こま油 ほうれんそう こま	コーンスープ	クリームコーン	干しいたけ にんじん 豆腐 あさつき 中華だし 塩 片栗粉	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	せんべい	バナナ	バナナ	
4	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
白身魚の照り焼き	かれい	酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉																																																																																																																																																			
白菜とハムのサラダ	はくさい	コーン ハム フレンチドレッシング																																																																																																																																																			
キャベツの味噌汁	生揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん わかめ ほうれんそう だし みそ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
米粉蒸しパン	さつまいも	米粉 三温糖 パーキングパウダー 豆乳 油																																																																																																																																																			
ブルー	ブルー																																																																																																																																																				
5	牛乳	お菓子(煎餅)																																																																																																																																																			
きのこ御飯	胚芽米	しめじ しいたけ えのき にんじん 油揚げ 塩 しょうゆ 酒 三温糖																																																																																																																																																			
鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 焼きのり 油																																																																																																																																																			
小松菜のごまあえ	こまつな	にんじん コーン こまつな しょうゆ 三温糖																																																																																																																																																			
湯葉のすまし汁	干し湯葉	わかめ にんじん チンゲンサイ ながいも こんぶ だし しょうゆ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
ブルーベリーケーキ	三温糖	油 牛乳 小麦粉 粉糖 パーキングパウダー ブルーベリー																																																																																																																																																			
りんご	りんご																																																																																																																																																				
6	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
おさかなバーグ	いわし	しょうが にんにく 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 塩 油 ケチャップ																																																																																																																																																			
キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ にんじん 油 酢 塩 こしょう																																																																																																																																																			
納豆汁	納豆	だいこん たまねぎ ねぎ にんじん こまつな みそ だし																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
おやつ小魚	いわし	三温糖 しょうゆ こま																																																																																																																																																			
オレンジ	オレンジ																																																																																																																																																				
7	牛乳	お菓子(クッキー)																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
牛肉と蓮根の炒め物	牛肉	塩 酒 れんこん にんじん たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 三温糖																																																																																																																																																			
かぼちゃのサラダ	かぼちゃ	ハム きゅうり コーン マヨドレ 塩 こしょう																																																																																																																																																			
とうふの味噌汁	豆腐	にんじん もやし えのき みそ たまねぎ ほうれんそう だし																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
黒糖わらび餅	わらび餅粉	黒砂糖 きな粉 三温糖 塩 よもぎ																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
8	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
麦御飯	胚芽米	押麦																																																																																																																																																			
さんまのごま焼き	さんま	しょうゆ みりん 片栗粉 こま																																																																																																																																																			
蒸し野菜のサラダ	ブロッコリー	キャベツ にんじん さつまいも 塩 油 レモン果汁																																																																																																																																																			
すまし汁	こまつな	たまねぎ にんじん わかめ こんぶ だし しょうゆ 塩 豆腐																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	せんべい																																																																																																																																																			
なし	なし																																																																																																																																																				
9	牛乳	お菓子(あられ)																																																																																																																																																			
キッズピビンバ	胚芽米	豚ひき肉 鶏ひき肉 油 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 酒 三温糖 もやし にんじん 塩 こま油 ほうれんそう こま																																																																																																																																																			
コーンスープ	クリームコーン	干しいたけ にんじん 豆腐 あさつき 中華だし 塩 片栗粉																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	せんべい																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>11</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>鮭のタンドリー風</td> <td>さけ</td> <td>ヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 こしょう 塩 にんにく 油</td> </tr> <tr> <td>野菜豆</td> <td>大豆</td> <td>にんじん こまつ 刻みこんぶ 油 しょうゆ 酒 みりん 三温糖</td> </tr> <tr> <td>豆腐のみそ汁</td> <td>豆腐</td> <td>だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう 油揚げ だし みそ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ヨーグルトケーキ</td> <td>ホットケーキミックス</td> <td>スキムミルク バター 三温糖 ヨーグルト</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		11	牛乳	米菓	御飯	胚芽米		鮭のタンドリー風	さけ	ヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 こしょう 塩 にんにく 油	野菜豆	大豆	にんじん こまつ 刻みこんぶ 油 しょうゆ 酒 みりん 三温糖	豆腐のみそ汁	豆腐	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう 油揚げ だし みそ	牛乳	牛乳		ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス	スキムミルク バター 三温糖 ヨーグルト	バナナ	バナナ		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>12</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(煎餅)</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>キーマカレー</td> <td>豚ひき肉</td> <td>たまねぎ しょうが 塩 にんにく にんじん 油 グリンピース トマトピューレ ソース カレー粉</td> </tr> <tr> <td>野菜サラダ</td> <td>コーン</td> <td>キャベツ ほうれんそう きゅうり ノンオイルドレッシング</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>おからソフトクッキー</td> <td>おから</td> <td>米粉 きな粉 三温糖 油 豆乳</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>りんご</td> <td></td> </tr> </table>		12	牛乳	お菓子(煎餅)	御飯	胚芽米		キーマカレー	豚ひき肉	たまねぎ しょうが 塩 にんにく にんじん 油 グリンピース トマトピューレ ソース カレー粉	野菜サラダ	コーン	キャベツ ほうれんそう きゅうり ノンオイルドレッシング	牛乳	牛乳		おからソフトクッキー	おから	米粉 きな粉 三温糖 油 豆乳	りんご	りんご		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>13</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>さばのおろし煮</td> <td>さば</td> <td>しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だいこん だし</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草の納豆あえ</td> <td>ほうれん草</td> <td>しょうゆ はくさい 納豆 しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>かぼちゃのほうとう風</td> <td>ワンタンの皮</td> <td>豚肉 かぼちゃ たまねぎ ごぼう なめこ ねぎ 油 だし みそ 酒 みりん</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>胡麻みたらし団子</td> <td>白玉粉</td> <td>豆腐 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉 こま</td> </tr> <tr> <td>ブルー</td> <td>ブルー</td> <td></td> </tr> </table>		13	牛乳	米菓	御飯	胚芽米		さばのおろし煮	さば	しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だいこん だし	ほうれん草の納豆あえ	ほうれん草	しょうゆ はくさい 納豆 しょうゆ	かぼちゃのほうとう風	ワンタンの皮	豚肉 かぼちゃ たまねぎ ごぼう なめこ ねぎ 油 だし みそ 酒 みりん	牛乳	牛乳		胡麻みたらし団子	白玉粉	豆腐 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉 こま	ブルー	ブルー		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>14</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(クッキー)</th> </tr> <tr> <td>麦御飯</td> <td>胚芽米</td> <td>押麦</td> </tr> <tr> <td>関東煮</td> <td>鶏肉</td> <td>だいこん 生揚げ だし じゃがいも だけのこ ちくわ 三温糖 しょうゆ こんにゃく</td> </tr> <tr> <td>きゅうりのゆかりあえ</td> <td>きゅうり</td> <td>しそふりかけ</td> </tr> <tr> <td>春雨のすまし汁</td> <td>はるさめ</td> <td>ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ほうれん草のマドレーヌ</td> <td>ほうれん草</td> <td>ホットケーキ粉 スキムミルク バター</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		14	牛乳	お菓子(クッキー)	麦御飯	胚芽米	押麦	関東煮	鶏肉	だいこん 生揚げ だし じゃがいも だけのこ ちくわ 三温糖 しょうゆ こんにゃく	きゅうりのゆかりあえ	きゅうり	しそふりかけ	春雨のすまし汁	はるさめ	ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ	牛乳	牛乳		ほうれん草のマドレーヌ	ほうれん草	ホットケーキ粉 スキムミルク バター	バナナ	バナナ		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>15</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>焼きもちろし飯</td> <td>胚芽米</td> <td>コーン 油 しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>納豆のおとし揚げ</td> <td>納豆</td> <td>コーン 米粉 塩 油</td> </tr> <tr> <td>キャベツの昆布サラダ</td> <td>キャベツ</td> <td>にんじん 塩こんぶ こま油</td> </tr> <tr> <td>たらちり汁</td> <td>かれい</td> <td>豆腐 しいたけ にんじん みずな はくさい ゆず こんぶ だし しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>せんべい</td> </tr> <tr> <td>なし</td> <td>なし</td> <td></td> </tr> </table>		15	牛乳	米菓	焼きもちろし飯	胚芽米	コーン 油 しょうゆ	納豆のおとし揚げ	納豆	コーン 米粉 塩 油	キャベツの昆布サラダ	キャベツ	にんじん 塩こんぶ こま油	たらちり汁	かれい	豆腐 しいたけ にんじん みずな はくさい ゆず こんぶ だし しょうゆ	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	せんべい	なし	なし		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>16</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(あられ)</th> </tr> <tr> <td>肉みそラーメン</td> <td>中華めん</td> <td>豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ 油 中華だし しょうゆ 酒 三温糖 塩 片栗粉</td> </tr> <tr> <td>じゃが芋のチーズ焼き</td> <td>じゃがいも</td> <td>バター コーン チーズ パセリ 塩 こしょう</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>せんべい</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		16	牛乳	お菓子(あられ)	肉みそラーメン	中華めん	豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ 油 中華だし しょうゆ 酒 三温糖 塩 片栗粉	じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも	バター コーン チーズ パセリ 塩 こしょう	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	せんべい	バナナ	バナナ				
11	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
鮭のタンドリー風	さけ	ヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 こしょう 塩 にんにく 油																																																																																																																																																			
野菜豆	大豆	にんじん こまつ 刻みこんぶ 油 しょうゆ 酒 みりん 三温糖																																																																																																																																																			
豆腐のみそ汁	豆腐	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう 油揚げ だし みそ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス	スキムミルク バター 三温糖 ヨーグルト																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
12	牛乳	お菓子(煎餅)																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
キーマカレー	豚ひき肉	たまねぎ しょうが 塩 にんにく にんじん 油 グリンピース トマトピューレ ソース カレー粉																																																																																																																																																			
野菜サラダ	コーン	キャベツ ほうれんそう きゅうり ノンオイルドレッシング																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
おからソフトクッキー	おから	米粉 きな粉 三温糖 油 豆乳																																																																																																																																																			
りんご	りんご																																																																																																																																																				
13	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
さばのおろし煮	さば	しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だいこん だし																																																																																																																																																			
ほうれん草の納豆あえ	ほうれん草	しょうゆ はくさい 納豆 しょうゆ																																																																																																																																																			
かぼちゃのほうとう風	ワンタンの皮	豚肉 かぼちゃ たまねぎ ごぼう なめこ ねぎ 油 だし みそ 酒 みりん																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
胡麻みたらし団子	白玉粉	豆腐 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉 こま																																																																																																																																																			
ブルー	ブルー																																																																																																																																																				
14	牛乳	お菓子(クッキー)																																																																																																																																																			
麦御飯	胚芽米	押麦																																																																																																																																																			
関東煮	鶏肉	だいこん 生揚げ だし じゃがいも だけのこ ちくわ 三温糖 しょうゆ こんにゃく																																																																																																																																																			
きゅうりのゆかりあえ	きゅうり	しそふりかけ																																																																																																																																																			
春雨のすまし汁	はるさめ	ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
ほうれん草のマドレーヌ	ほうれん草	ホットケーキ粉 スキムミルク バター																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
15	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
焼きもちろし飯	胚芽米	コーン 油 しょうゆ																																																																																																																																																			
納豆のおとし揚げ	納豆	コーン 米粉 塩 油																																																																																																																																																			
キャベツの昆布サラダ	キャベツ	にんじん 塩こんぶ こま油																																																																																																																																																			
たらちり汁	かれい	豆腐 しいたけ にんじん みずな はくさい ゆず こんぶ だし しょうゆ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	せんべい																																																																																																																																																			
なし	なし																																																																																																																																																				
16	牛乳	お菓子(あられ)																																																																																																																																																			
肉みそラーメン	中華めん	豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ 油 中華だし しょうゆ 酒 三温糖 塩 片栗粉																																																																																																																																																			
じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも	バター コーン チーズ パセリ 塩 こしょう																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	せんべい																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>18</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>さばと玉ねぎのみそ煮</td> <td>さば</td> <td>たまねぎ しょうが みそ かりん だし 三温糖</td> </tr> <tr> <td>きゅうりの酢の物</td> <td>きゅうり</td> <td>にんじん わかめ 酢 三温糖 塩</td> </tr> <tr> <td>はくさいの煮びたし風汁</td> <td>はくさい</td> <td>チンゲンサイ えのき 塩 きくらげ こまつな 中華だし しょうゆ こしょう にんじん</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>蒸しケーキ</td> <td>りんごジャム</td> <td>くりの甘露煮 小麦粉 パーキングパウダー バター 牛乳 三温糖</td> </tr> <tr> <td>ブルー</td> <td>ブルー</td> <td></td> </tr> </table>		18	牛乳	米菓	御飯	胚芽米		さばと玉ねぎのみそ煮	さば	たまねぎ しょうが みそ かりん だし 三温糖	きゅうりの酢の物	きゅうり	にんじん わかめ 酢 三温糖 塩	はくさいの煮びたし風汁	はくさい	チンゲンサイ えのき 塩 きくらげ こまつな 中華だし しょうゆ こしょう にんじん	牛乳	牛乳		蒸しケーキ	りんごジャム	くりの甘露煮 小麦粉 パーキングパウダー バター 牛乳 三温糖	ブルー	ブルー		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>19</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>松風焼き</td> <td>鶏ひき肉</td> <td>豆腐 たまねぎ 酒 みそ 片栗粉 みりん こま</td> </tr> <tr> <td>じゃが芋きんぴら</td> <td>じゃがいも</td> <td>油 塩 こまつ 三温糖 にんじん しょうゆ こま</td> </tr> <tr> <td>切干大根のスープ</td> <td>切り干しだいこん</td> <td>干しえび 酒 塩 きくらげ こまつな 中華だし しょうゆ こしょう にんじん</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>納豆おやき</td> <td>納豆</td> <td>キャベツ うめ干し しらす干し こま あおのり 米粉 片栗粉 こま油 しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>りんご</td> <td></td> </tr> </table>		19	牛乳	米菓	御飯	胚芽米		松風焼き	鶏ひき肉	豆腐 たまねぎ 酒 みそ 片栗粉 みりん こま	じゃが芋きんぴら	じゃがいも	油 塩 こまつ 三温糖 にんじん しょうゆ こま	切干大根のスープ	切り干しだいこん	干しえび 酒 塩 きくらげ こまつな 中華だし しょうゆ こしょう にんじん	牛乳	牛乳		納豆おやき	納豆	キャベツ うめ干し しらす干し こま あおのり 米粉 片栗粉 こま油 しょうゆ	りんご	りんご		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>20</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(クッキー)</th> </tr> <tr> <td>栗御飯</td> <td>胚芽米</td> <td>くり 塩</td> </tr> <tr> <td>ほっけの塩焼き</td> <td>ほっけ</td> <td>塩 油</td> </tr> <tr> <td>もやしとわかめのナムル</td> <td>もやし</td> <td>にんじん わかめ こま油 こま しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>なめこの味噌汁</td> <td>焼ふ</td> <td>なめこ はくさい だいこん にんじん ねぎ だし みそ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>サーターアンダギー</td> <td>ホットケーキ粉</td> <td>バター 油</td> </tr> <tr> <td>みかん</td> <td>みかん</td> <td></td> </tr> </table>		20	牛乳	お菓子(クッキー)	栗御飯	胚芽米	くり 塩	ほっけの塩焼き	ほっけ	塩 油	もやしとわかめのナムル	もやし	にんじん わかめ こま油 こま しょうゆ	なめこの味噌汁	焼ふ	なめこ はくさい だいこん にんじん ねぎ だし みそ	牛乳	牛乳		サーターアンダギー	ホットケーキ粉	バター 油	みかん	みかん		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>21</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(煎餅)</th> </tr> <tr> <td>麦御飯</td> <td>胚芽米</td> <td>押麦</td> </tr> <tr> <td>がんもどき</td> <td>豆腐</td> <td>ひじき 枝豆 にんじん 塩 しょうゆ 片栗粉 油</td> </tr> <tr> <td>お浸し</td> <td>ほうれん草</td> <td>にんじん 油揚げ だし しょうゆ みりん</td> </tr> <tr> <td>豆乳スープ</td> <td>はくさい</td> <td>しめじ ベーコン 豆乳 かぼちゃ 油 コンソメ 片栗粉</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐団子</td> <td>白玉粉</td> <td>上新粉 豆腐 ゆであずき</td> </tr> <tr> <td>オレンジ</td> <td>オレンジ</td> <td></td> </tr> </table>		21	牛乳	お菓子(煎餅)	麦御飯	胚芽米	押麦	がんもどき	豆腐	ひじき 枝豆 にんじん 塩 しょうゆ 片栗粉 油	お浸し	ほうれん草	にんじん 油揚げ だし しょうゆ みりん	豆乳スープ	はくさい	しめじ ベーコン 豆乳 かぼちゃ 油 コンソメ 片栗粉	牛乳	牛乳		豆腐団子	白玉粉	上新粉 豆腐 ゆであずき	オレンジ	オレンジ		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>22</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>お弁当風ランチ</td> <td>胚芽米</td> <td>炊き込みわかめ</td> </tr> <tr> <td>おにぎり</td> <td>鶏肉</td> <td>みりん 片栗粉 油 三温糖 しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>ウィンナー添え野菜</td> <td>ウィンナー</td> <td>ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢</td> </tr> <tr> <td>さつまいものみそ汁</td> <td>さつまいも</td> <td>にんじん こまつな わかめ だし みそ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>せんべい</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		22	牛乳	米菓	お弁当風ランチ	胚芽米	炊き込みわかめ	おにぎり	鶏肉	みりん 片栗粉 油 三温糖 しょうゆ	ウィンナー添え野菜	ウィンナー	ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢	さつまいものみそ汁	さつまいも	にんじん こまつな わかめ だし みそ	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	せんべい	バナナ	バナナ		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>23</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(あられ)</th> </tr> <tr> <td>塩焼きそば</td> <td>焼きそばめん</td> <td>豚肉 こまつな キャベツ にんじん もやし 油 コンソメ 塩 こしょう</td> </tr> <tr> <td>南瓜の味噌汁</td> <td>豆腐</td> <td>かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>せんべい</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		23	牛乳	お菓子(あられ)	塩焼きそば	焼きそばめん	豚肉 こまつな キャベツ にんじん もやし 油 コンソメ 塩 こしょう	南瓜の味噌汁	豆腐	かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	せんべい	バナナ	バナナ	
18	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
さばと玉ねぎのみそ煮	さば	たまねぎ しょうが みそ かりん だし 三温糖																																																																																																																																																			
きゅうりの酢の物	きゅうり	にんじん わかめ 酢 三温糖 塩																																																																																																																																																			
はくさいの煮びたし風汁	はくさい	チンゲンサイ えのき 塩 きくらげ こまつな 中華だし しょうゆ こしょう にんじん																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
蒸しケーキ	りんごジャム	くりの甘露煮 小麦粉 パーキングパウダー バター 牛乳 三温糖																																																																																																																																																			
ブルー	ブルー																																																																																																																																																				
19	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
松風焼き	鶏ひき肉	豆腐 たまねぎ 酒 みそ 片栗粉 みりん こま																																																																																																																																																			
じゃが芋きんぴら	じゃがいも	油 塩 こまつ 三温糖 にんじん しょうゆ こま																																																																																																																																																			
切干大根のスープ	切り干しだいこん	干しえび 酒 塩 きくらげ こまつな 中華だし しょうゆ こしょう にんじん																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
納豆おやき	納豆	キャベツ うめ干し しらす干し こま あおのり 米粉 片栗粉 こま油 しょうゆ																																																																																																																																																			
りんご	りんご																																																																																																																																																				
20	牛乳	お菓子(クッキー)																																																																																																																																																			
栗御飯	胚芽米	くり 塩																																																																																																																																																			
ほっけの塩焼き	ほっけ	塩 油																																																																																																																																																			
もやしとわかめのナムル	もやし	にんじん わかめ こま油 こま しょうゆ																																																																																																																																																			
なめこの味噌汁	焼ふ	なめこ はくさい だいこん にんじん ねぎ だし みそ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
サーターアンダギー	ホットケーキ粉	バター 油																																																																																																																																																			
みかん	みかん																																																																																																																																																				
21	牛乳	お菓子(煎餅)																																																																																																																																																			
麦御飯	胚芽米	押麦																																																																																																																																																			
がんもどき	豆腐	ひじき 枝豆 にんじん 塩 しょうゆ 片栗粉 油																																																																																																																																																			
お浸し	ほうれん草	にんじん 油揚げ だし しょうゆ みりん																																																																																																																																																			
豆乳スープ	はくさい	しめじ ベーコン 豆乳 かぼちゃ 油 コンソメ 片栗粉																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
豆腐団子	白玉粉	上新粉 豆腐 ゆであずき																																																																																																																																																			
オレンジ	オレンジ																																																																																																																																																				
22	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
お弁当風ランチ	胚芽米	炊き込みわかめ																																																																																																																																																			
おにぎり	鶏肉	みりん 片栗粉 油 三温糖 しょうゆ																																																																																																																																																			
ウィンナー添え野菜	ウィンナー	ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢																																																																																																																																																			
さつまいものみそ汁	さつまいも	にんじん こまつな わかめ だし みそ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	せんべい																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
23	牛乳	お菓子(あられ)																																																																																																																																																			
塩焼きそば	焼きそばめん	豚肉 こまつな キャベツ にんじん もやし 油 コンソメ 塩 こしょう																																																																																																																																																			
南瓜の味噌汁	豆腐	かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	せんべい																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>25</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>さわらとごぼうの煮つけ</td> <td>さわら</td> <td>ごぼう しょうが 三温糖 酒 しょうゆ だし</td> </tr> <tr> <td>かぶの梅あえ</td> <td>かぶ</td> <td>きゅうり うめ干し しょうゆ 三温糖 かつお節</td> </tr> <tr> <td>白菜のみそ汁</td> <td>生揚げ</td> <td>はくさい にんじん えのき ねぎ だし みそ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大学芋</td> <td>さつまいも</td> <td>油 三温糖 しょうゆ 黒ごま</td> </tr> <tr> <td>ブルー</td> <td>ブルー</td> <td></td> </tr> </table>		25	牛乳	米菓	御飯	胚芽米		さわらとごぼうの煮つけ	さわら	ごぼう しょうが 三温糖 酒 しょうゆ だし	かぶの梅あえ	かぶ	きゅうり うめ干し しょうゆ 三温糖 かつお節	白菜のみそ汁	生揚げ	はくさい にんじん えのき ねぎ だし みそ	牛乳	牛乳		大学芋	さつまいも	油 三温糖 しょうゆ 黒ごま	ブルー	ブルー		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>26</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(煎餅)</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚肉と昆布の炒め煮</td> <td>豚肉</td> <td>しょうゆ 酒 刻みこんぶ しょうが こま油 だし 三温糖</td> </tr> <tr> <td>ほうれん草の白和え</td> <td>ほうれん草</td> <td>しょうゆ 豆腐 塩 こま 三温糖</td> </tr> <tr> <td>豆腐すまし汁</td> <td>豆腐</td> <td>ほうれん草 えのき にんじん さといも こんぶ だし しょうゆ 塩</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>スティックパイ</td> <td>パイ生地</td> <td>粉チーズ シナモン グラニュー糖</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>りんご</td> <td></td> </tr> </table>		26	牛乳	お菓子(煎餅)	御飯	胚芽米		豚肉と昆布の炒め煮	豚肉	しょうゆ 酒 刻みこんぶ しょうが こま油 だし 三温糖	ほうれん草の白和え	ほうれん草	しょうゆ 豆腐 塩 こま 三温糖	豆腐すまし汁	豆腐	ほうれん草 えのき にんじん さといも こんぶ だし しょうゆ 塩	牛乳	牛乳		スティックパイ	パイ生地	粉チーズ シナモン グラニュー糖	りんご	りんご		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>27</th> <th>牛乳</th> <th>米菓</th> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>胚芽米</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かじきの和風フライ</td> <td>かじき</td> <td>しょうゆ みりん 小麦粉 パン粉 油</td> </tr> <tr> <td>こまつなのサラダ</td> <td>こまつな</td> <td>キャベツ しらす干し 油 しょうゆ 酢</td> </tr> <tr> <td>五目きのこ汁</td> <td>豆腐</td> <td>ほうれん草 だいこん だし しいたけ にんじん えのき こんぶ しょうゆ 塩 しめじ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>チヂミ</td> <td>にら</td> <td>豚ひき肉 米粉 コーン しらす干し 塩 こま油 しょうゆ 三温糖</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		27	牛乳	米菓	御飯	胚芽米		かじきの和風フライ	かじき	しょうゆ みりん 小麦粉 パン粉 油	こまつなのサラダ	こまつな	キャベツ しらす干し 油 しょうゆ 酢	五目きのこ汁	豆腐	ほうれん草 だいこん だし しいたけ にんじん えのき こんぶ しょうゆ 塩 しめじ	牛乳	牛乳		チヂミ	にら	豚ひき肉 米粉 コーン しらす干し 塩 こま油 しょうゆ 三温糖	バナナ	バナナ		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>28</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(クッキー)</th> </tr> <tr> <td>パン</td> <td>パン</td> <td></td> </tr> <tr> <td>れんこんバーグ</td> <td>豚ひき肉</td> <td>れんこん たまねぎ 塩 こしょう ホールトマト マッシュルーム コンソメ</td> </tr> <tr> <td>ごぼうとコーンのサラダ</td> <td>ごぼう</td> <td>にんじん だし しょうゆ みりん ハム コーン マヨドレ こま</td> </tr> <tr> <td>コーンチャウダー</td> <td>鶏肉</td> <td>にんじん たまねぎ 油 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ クリームコーン 塩 こしょう</td> </tr> <tr> <td>お茶</td> <td>お茶</td> <td></td> </tr> <tr> <td>おかかおにぎり</td> <td>ごま</td> <td>焼きのり しょうゆ こま油 かつお節 塩 胚芽米</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		28	牛乳	お菓子(クッキー)	パン	パン		れんこんバーグ	豚ひき肉	れんこん たまねぎ 塩 こしょう ホールトマト マッシュルーム コンソメ	ごぼうとコーンのサラダ	ごぼう	にんじん だし しょうゆ みりん ハム コーン マヨドレ こま	コーンチャウダー	鶏肉	にんじん たまねぎ 油 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ クリームコーン 塩 こしょう	お茶	お茶		おかかおにぎり	ごま	焼きのり しょうゆ こま油 かつお節 塩 胚芽米	バナナ	バナナ		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>29</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(煎餅)</th> </tr> <tr> <td>麦御飯</td> <td>胚芽米</td> <td>押麦</td> </tr> <tr> <td>くるりんさんま</td> <td>さんま</td> <td>しょうが 酒 塩 片栗粉 しょうゆ みりん 三温糖</td> </tr> <tr> <td>切干大根と里芋の旨煮</td> <td>切り干しだいこん</td> <td>さといも にんじん ちくわ だし しょうゆ みりん 三温糖</td> </tr> <tr> <td>玉葱の味噌汁</td> <td>さつまいも</td> <td>油揚げ にんじん たまねぎ わかめ だし みそ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>せんべい</td> </tr> <tr> <td>みかん</td> <td>みかん</td> <td></td> </tr> </table>		29	牛乳	お菓子(煎餅)	麦御飯	胚芽米	押麦	くるりんさんま	さんま	しょうが 酒 塩 片栗粉 しょうゆ みりん 三温糖	切干大根と里芋の旨煮	切り干しだいこん	さといも にんじん ちくわ だし しょうゆ みりん 三温糖	玉葱の味噌汁	さつまいも	油揚げ にんじん たまねぎ わかめ だし みそ	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	せんべい	みかん	みかん		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>30</th> <th>牛乳</th> <th>お菓子(あられ)</th> </tr> <tr> <td>トマトリゾット</td> <td>胚芽米</td> <td>たまねぎ にんじん えのき 油 豆乳 ツナ にんにく ホールトマト クリームコーン コンソメ 塩 パセリ</td> </tr> <tr> <td>春雨スープ</td> <td>はるさめ</td> <td>はくさい チンゲンサイ 塩 中華スープ しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お菓子</td> <td>クッキー</td> <td>せんべい</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>バナナ</td> <td></td> </tr> </table>		30	牛乳	お菓子(あられ)	トマトリゾット	胚芽米	たまねぎ にんじん えのき 油 豆乳 ツナ にんにく ホールトマト クリームコーン コンソメ 塩 パセリ	春雨スープ	はるさめ	はくさい チンゲンサイ 塩 中華スープ しょうゆ	牛乳	牛乳		お菓子	クッキー	せんべい	バナナ	バナナ	
25	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
さわらとごぼうの煮つけ	さわら	ごぼう しょうが 三温糖 酒 しょうゆ だし																																																																																																																																																			
かぶの梅あえ	かぶ	きゅうり うめ干し しょうゆ 三温糖 かつお節																																																																																																																																																			
白菜のみそ汁	生揚げ	はくさい にんじん えのき ねぎ だし みそ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
大学芋	さつまいも	油 三温糖 しょうゆ 黒ごま																																																																																																																																																			
ブルー	ブルー																																																																																																																																																				
26	牛乳	お菓子(煎餅)																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
豚肉と昆布の炒め煮	豚肉	しょうゆ 酒 刻みこんぶ しょうが こま油 だし 三温糖																																																																																																																																																			
ほうれん草の白和え	ほうれん草	しょうゆ 豆腐 塩 こま 三温糖																																																																																																																																																			
豆腐すまし汁	豆腐	ほうれん草 えのき にんじん さといも こんぶ だし しょうゆ 塩																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
スティックパイ	パイ生地	粉チーズ シナモン グラニュー糖																																																																																																																																																			
りんご	りんご																																																																																																																																																				
27	牛乳	米菓																																																																																																																																																			
御飯	胚芽米																																																																																																																																																				
かじきの和風フライ	かじき	しょうゆ みりん 小麦粉 パン粉 油																																																																																																																																																			
こまつなのサラダ	こまつな	キャベツ しらす干し 油 しょうゆ 酢																																																																																																																																																			
五目きのこ汁	豆腐	ほうれん草 だいこん だし しいたけ にんじん えのき こんぶ しょうゆ 塩 しめじ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
チヂミ	にら	豚ひき肉 米粉 コーン しらす干し 塩 こま油 しょうゆ 三温糖																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
28	牛乳	お菓子(クッキー)																																																																																																																																																			
パン	パン																																																																																																																																																				
れんこんバーグ	豚ひき肉	れんこん たまねぎ 塩 こしょう ホールトマト マッシュルーム コンソメ																																																																																																																																																			
ごぼうとコーンのサラダ	ごぼう	にんじん だし しょうゆ みりん ハム コーン マヨドレ こま																																																																																																																																																			
コーンチャウダー	鶏肉	にんじん たまねぎ 油 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ クリームコーン 塩 こしょう																																																																																																																																																			
お茶	お茶																																																																																																																																																				
おかかおにぎり	ごま	焼きのり しょうゆ こま油 かつお節 塩 胚芽米																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				
29	牛乳	お菓子(煎餅)																																																																																																																																																			
麦御飯	胚芽米	押麦																																																																																																																																																			
くるりんさんま	さんま	しょうが 酒 塩 片栗粉 しょうゆ みりん 三温糖																																																																																																																																																			
切干大根と里芋の旨煮	切り干しだいこん	さといも にんじん ちくわ だし しょうゆ みりん 三温糖																																																																																																																																																			
玉葱の味噌汁	さつまいも	油揚げ にんじん たまねぎ わかめ だし みそ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	せんべい																																																																																																																																																			
みかん	みかん																																																																																																																																																				
30	牛乳	お菓子(あられ)																																																																																																																																																			
トマトリゾット	胚芽米	たまねぎ にんじん えのき 油 豆乳 ツナ にんにく ホールトマト クリームコーン コンソメ 塩 パセリ																																																																																																																																																			
春雨スープ	はるさめ	はくさい チンゲンサイ 塩 中華スープ しょうゆ																																																																																																																																																			
牛乳	牛乳																																																																																																																																																				
お菓子	クッキー	せんべい																																																																																																																																																			
バナナ	バナナ																																																																																																																																																				