



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 鶏のからあげ ポテトサラダ	ジャムサンド 牛乳	揚げ・無添加こうじみそ・鶏むね肉・スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・片栗粉・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン	チンゲンサイ・しょうが・ミックスベジタブル・たまねぎ・いちごジャム
2	土	ごはん 小松菜のみそ汁 白身魚の香味焼き ちくわのマヨ和え	抹茶パウンドケーキ 牛乳	無添加こうじみそ・めばる・焼き竹輪・かにかまぼこ・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	精白米・おつゆふ・調合油・砂糖・ごま油・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	こまつな・白葱・しょうが・キャベツ・かいわれ
5	火	こくうまひき肉カレーライス きんぴらサラダ みかん	フライドポテト ほうじ茶	鶏ミンチ・大豆ミート	精白米・じゃがいも・調合油・カレールウ・砂糖・マヨネーズ・皮つきポテトフライ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・コーン缶・みかん缶
6	水	ごはん 中華スープ ホイコーロー 切干大根の中華和え	バナナケーキ 牛乳	ぶた肉・赤色辛みそ・淡色辛みそ・ロースハム・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・いりごま・ごま油・調合油・砂糖・薄力粉・無塩バター	わかめ・白葱・キャベツ・にんじん・青ピーマン・切干しいんげん・きゅうり・コーン缶・バナナ
7	木	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 サバの塩焼き 高野豆腐の煮物	プチクリームパン 牛乳	無添加こうじみそ・さば・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵・卵黄	精白米・調合油・さといも・砂糖・強力粉・ソフトマーガリン・薄力粉・無塩バター	たまねぎ・わかめ・にんじん・いんげん
8	金	パン 野菜スープ とんかつ マカロニサラダ	梅おかかおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ぶた肉・かつお節	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・生パン粉・薄力粉・調合油・マカロニ(乾)・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・はくさい・きゅうり・コーン缶・梅肉
9	土	ごはん 豆腐のおすまし 白身魚のみそマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物	クリームサンド 牛乳	絹ごし豆腐・メルルーサ・甘みそ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・冷凍ホイップ	精白米・マヨネーズ・調合油・砂糖・強力粉・ソフトマーガリン	青葱・かぼちゃ・にんじん・いんげん
11	月	スパゲティナポリタン コーンスープ 揚げじゃがとフロッコリーのツナ和え ヤクルト	鶏そぼろおむすび ほうじ茶	ベーコン・乳飲料(牛乳)・ツナ・鶏ミンチ・大豆ミート	スパゲティ・調合油・砂糖・チルドポテト・ヤクルト・精白米	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム水煮・トマトケチャップ・コーンスープ(粉末)・パセリ・フロッコリー・しょうが
12	火	ごはん 白菜と揚げのおすまし 鶏むね肉の西京焼き 大豆とひじきの煮物	パンケーキ(メープルシロップ) 牛乳	揚げ・鶏むね肉・甘みそ・大豆水煮・焼き竹輪・乳飲料(牛乳)	精白米・砂糖・調合油・ホットケーキミックス・メープルシロップ・ソフトマーガリン	はくさい・ひじき・にんじん・むきえだまめ
13	水	パン オニオンスープ 煮込みハンバーグ 和風ポテトサラダ	コーンおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・合ミンチ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹ごし豆腐・かつお節	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・生パン粉・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・にんじん・コーン缶・むきえだまめ
14	木	ごはん 秋野菜スープ 豚肉の生姜焼き ビーフンの中華和え	プチメロンパン 牛乳	ぶた肉・ロースハム・乳飲料(牛乳)・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・さといも・砂糖・調合油・ビーフン・ごま油・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター・薄力粉	にんじん・だいこん・しめじ・たまねぎ・三色ピーマン・しょうが・きゅうり
15	金	ごはん じゃが芋とえのきのみそ汁 白身魚の天ぷら ほうれん草のお浸し	フルーツヨーグルト ほうじ茶	無添加こうじみそ・ホキ・焼き竹輪・かつお節・プレーンヨーグルト	精白米・じゃがいも・天ぷら粉・調合油・砂糖	えのきたけ・しょうが・ほうれん草・にんじん・コーン缶・ぶしめじ・みかん缶・キウイフルーツ・バナナ
16	土	ごはん コーン中華スープ マーボー春雨 高野豆腐のサラダ	ココア蒸しケーキ 牛乳	大豆ミート・赤色辛みそ・ぶたミンチ・高野豆腐・かにかまぼこ・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・いりごま・ごま油・砂糖・はるさめ・調合油・片栗粉・ホットケーキミックス	コーン缶・白葱・たまねぎ・にんじん・青葱・かいわれ



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	月	わかめうどん きんぴらごぼう パインアップル ヤクルト	わたがし ほうじ茶	蒸しかまぼこ・揚げ	ゆでうどん・砂糖・しらたき・ 調合油・ごま油・いりごま・ヤ クルト・色いろざらめ糖・五色 ぶぶあられ・カラースプレー チョコ	わかめ・ごぼう千切り・水煮レンコ ン・にんじん・絹さや・パインアッ プル缶
19	火	ごはん 玉ねぎのおすまし サバのみそ煮 切り干し大根の煮物	ツナサンド 牛乳	さば・甘みそ・淡色辛みそ・揚 げ・スキムミルク・鶏卵・ツ ナ・乳飲料(牛乳)	精白米・おつゆふ・砂糖・調合 油・強力粉・ソフトマーガリ ン・マヨネーズ	たまねぎ・しょうが・切干しだいこ ん・にんじん・いんげん・きゅうり
20	水	パン 秋野菜のクリームシチュー ウインナー&キャベツソテー オレンジ	お誕生日ケーキ 牛乳	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ウイン ナーソーセージ・冷凍ホイップ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・さといも・調合油・クリー ムシチューの素・カレー粉・ ホットケーキミックス	だいこん・たまねぎ・にんじん・グ リーンピース・トマトケチャップ・ キャベツ・オレンジ・みかん缶・パ インアップル缶
21	木	ごはん トマトオニオンスープ サバのカレームニエル 根菜とひじきの和え物	青のりフライドポテト 牛乳	さば・乳飲料(牛乳)	精白米・ソフトマーガリン・砂 糖・薄力粉・カレー粉・ごま 油・皮つきポテトフライ・調合 油	たまねぎ・にんじん・トマトホール 缶・トマトケチャップ・ひじき・水 煮レンコン・ごぼう千切り・コー ン缶・きゅうり・あおのり
22	金	ごはん 大根と揚げのみそ汁 油淋鶏 白菜とハムのごま和え	紅茶ケーキ 牛乳	揚げ・無添加こうじみそ・鶏む ね肉・ロースハム・乳飲料(牛 乳)・鶏卵	精白米・片栗粉・調合油・砂 糖・ごま油・いりごま・ホット ケーキミックス・無塩バター	だいこん・白葱・はくさい・コー ン缶
25	月	塩焼きそば きのこのみそ汁 鶏むね肉と胡瓜のごま和え ヤクルト	揚げの炊き込みおむすび ほうじ茶	ぶた肉・無添加こうじみそ・鶏 むね肉・揚げ	焼きそば麺・調合油・砂糖・ね りごま・いりごま・ごま油・ヤ クルト・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・あ おのり・しめじ・えのきたけ・なめ こ水煮・青葱・きゅうり・コーン 缶
26	火	きのこハヤシライス たまごサラダ バナナ	フルーツゼリー(アガー) ほうじ茶	鶏卵	精白米・調合油・ハヤシルウ・ マヨネーズ・砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリ ンギ・えのきたけ・マッシュルー ム水煮・グリーンピース・トマトホ ール缶・キャベツ・きゅうり・バ ナナ・黄桃缶・みかん缶・アガー
27	水	パン チキンスープ エビマカロニグラタン かぼちゃサラダ	おかき ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・むきえ び・ピザ用チーズ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・マカロニ(乾)・薄力粉・ チルドポテト・マヨネーズ・も ち・調合油	キャベツ・にんじん・しめじ・たま ねぎ・かぼちゃ・むきえだまめ
28	木	ごはん 白菜と揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き 彩り野菜サラダ	さつま芋フライ 牛乳	揚げ・無添加こうじみそ・鶏も も肉・かにかまぼこ・乳飲料 (牛乳)	精白米・砂糖・調合油・マヨ ネーズ・さつまいも	はくさい・キャベツ・スナップえん どう・コーン缶
29	金	ごはん 豆乳スープ 白身魚のフライ ショートパスタのカレーマヨ和え	昆布おむすび ほうじ茶	調整豆乳・メルルーサ	精白米・薄力粉・生パン粉・調 合油・ツイストマカロニ・マヨ ネーズ・カレー粉・砂糖	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・に んじん・きゅうり・コーン缶・塩昆 布
30	土	午前保育のみ 給食・午後おやつ無し				

※ 食材の入荷の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。