



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
2	月	ミートスパゲティ 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	菜めしおむすび ほうじ茶	鶏ミンチ・大豆ミート・乳飲料(牛乳)・ツナ	スパゲティ・調合油・砂糖・チルドポテト・ヤクルト・精白米	たまねぎ・にんじん・トマトホール缶・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・菜めしの素
3	火	きのこハヤシライス たまごサラダ りんご	フルーツサンド 牛乳	鶏卵・スキムミルク・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	精白米・調合油・ハヤシルウ・マヨネーズ・砂糖・強力粉・ソフトマーガリン	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ・えのきだけ・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・りんご・フルーツカクテル缶
4	水	ごはん 貝だくさん汁(みそ汁) サバの塩焼き 高野豆腐の煮物	パウンドケーキ 牛乳	無添加こうじみそ・さば・高野豆腐・鶏卵・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	精白米・しらたき・調合油・さといも・砂糖・薄力粉・無塩バター	だいこん・しめじ・ごぼう千切り・にんじん・青葱・いんげん
5	木	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 チョコレギサラダ	たまごサンド 牛乳	絹ごし豆腐・ふたミンチ・大豆ミート・赤色辛みそ・スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・いりごま・ごま油・砂糖・調合油・片栗粉・強力粉・ソフトマーガリン・ポテトフレーク・マヨネーズ	わかめ・白葱・たまねぎ・にんじん・青葱・レタス・きゅうり・かいわれ
6	金	パン 冬野菜スープ イタリア風肉団子 ポテトサラダ	炊き込みひじきおむすび 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・揚げ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・さといも・生パン粉・片栗粉・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・精白米	だいこん・ごぼう千切り・青葱・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮・青ピーマン・トマトケチャップ・ミックスベジタブル・ひじき
7	土	ごはん じゃが芋のみそ汁 豚肉とアスパラの中華炒め 春雨の酢の物	ココア蒸しケーキ 牛乳	無添加こうじみそ・ふた肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵	精白米・じゃがいも・調合油・砂糖・片栗粉・ごま油・はるさめ・いりごま・ホットケーキミックス	えのきだけ・わかめ・にんじん・たまねぎ・しめじ・しょうが・きゅうり・コーン缶
9	月	きつねうどん きんぴらごぼう 温州みかん ヤクルト	おむすび ほうじ茶	揚げ・蒸しかまぼこ	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・精白米	青葱・ごぼう千切り・水煮レンコン・にんじん・絹さや・みかん・ゆかりこ・炊き込みわかめ・コーン缶
10	火	ごはん 豆腐のおすまし 白身魚のねぎみそ焼き 切り干し大根の煮物	バナナケーキ 牛乳	絹ごし豆腐・めばる・甘みそ・淡色辛みそ・揚げ・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・砂糖・調合油・薄力粉・無塩バター	青葱・白葱・切干しだいこん・にんじん・いんげん・バナナ
11	水	パン 冬野菜のブラウンシチュー ウインナー&キャベツソテー パインアップル	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・デミグラスソース・カレー粉・ホットケーキミックス・無塩バター	だいこん・ごぼうささがき・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・トマトケチャップ・キャベツ・パインアップル缶・みかん缶
12	木	ごはん コーン中華スープ 八宝菜 海藻サラダ	フライドポテト 牛乳	ふた肉・蒸しかまぼこ・かにかまぼこ・乳飲料(牛乳)	精白米・いりごま・ごま油・調合油・砂糖・片栗粉・皮つきポテトフライ	コーン缶・白葱・はくさい・たまねぎ・にんじん・むきえだまめ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・炊き込みわかめ
13	金	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏のからあげ 根菜とひじきの和え物	フチクリームパン 牛乳	無添加こうじみそ・鶏肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵・卵黄	精白米・おつゆふ・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油・強力粉・ソフトマーガリン・薄力粉・無塩バター	ほうれん草・しょうが・ひじき・水煮レンコン・ごぼう千切り・コーン缶・きゅうり・にんじん
14	土	ごはん 里芋のみそ汁 白身魚のフライ 高野豆腐のサラダ	プリン 牛乳	無添加こうじみそ・メルルーサ・高野豆腐・かにかまぼこ・鶏卵・乳飲料(牛乳)	精白米・さといも・薄力粉・生パン粉・調合油・砂糖・ごま油	えのきだけ・青葱・コーン缶・かいわれ
16	月	ちゃんぽん麺 鶏むね肉と胡瓜のごま和え みかん ヤクルト	鮭わかめおむすび ほうじ茶	ふた肉・なると・鶏肉・鮭フレーク	中華めん・砂糖・ごま油・ねりごま・いりごま・ヤクルト・精白米	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし・コーン缶・青葱・きゅうり・みかん缶・炊き込みわかめ



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
17 火	こくうまひき肉カレーライス マカロニサラダ バナナ	揚げパン 牛乳	鶏ミンチ・大豆ミート・乳飲料 (牛乳)・鶏卵	精白米・じゃがいも・調合油・ カレールウ・マカロニ・マヨ ネーズ・強力粉・砂糖・ソフト マーガリン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ コーン缶・バナナ
18 水	ごはん 具だくさん汁(すまし汁) サバのみそ煮 大豆とひじきの煮物	マーラカオ 牛乳	さば・甘みそ・淡色辛みそ・ 大豆水煮・焼き竹輪・鶏卵・ 乳飲料(牛乳)・冷凍ホイッ プ	精白米・しらたき・砂糖・調合 油・ホットケーキミックス・ご ま油	だいこん・しめじ・ごぼう・にんじ ん・青葱・しょうが・ひじき・むき えだまめ
19 木	ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが ほうれん草ともやしの和え物	フルーツヨーグルト ほうじ茶	絹ごし豆腐・無添加こうじみ そ・ぶた肉・プレーンヨーグ ルト	精白米・じゃがいも・しらた き・調合油・砂糖・ごま油	わかめ・青葱・たまねぎ・にんじ ん・グリーンピース・りょくとうも やし・ほうれん草・しょうが・み かん缶・キウイフルーツ・バナナ
20 金	パン オニオンスープ 白身魚のパン粉焼き キャベツとハムのコールスロー	梅おほかおむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・メル ルーサ・ロースハム・かつお 節	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・薄力粉・生パン粉・調合 油・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・パセリ・キャベツ・きゅ うり・コーン缶・梅肉
21 土	ごはん 絹揚げとえのきのみそ汁 鶏むね肉の香味焼き 根菜の五目煮	ジャムサンド 牛乳	絹揚げ・無添加こうじみそ・ 鶏肉・スキムミルク・鶏卵・ 乳飲料(牛乳)	精白米・調合油・砂糖・ごま 油・さといも・強力粉・ソフト マーガリン	えのきたけ・白葱・しょうが・にん じん・だいこん・水煮レンコン・い んげん・いちごジャム
23 月	ふわとろオムライス かぶのポタージュ タンドリーチキン かぼちゃモンブランサラダ	焼きチュロス 牛乳	ウイナーソーセージ・鶏 卵・無添加こうじみそ・乳飲 料(牛乳)・鶏肉・プレーン ヨーグルト・ツナ	精白米・砂糖・ソフトマーガリ ン・片栗粉・マヨネーズ・五色 ふぶあられ・カレー粉・調合 油・じゃがいも・強力粉・無塩 バター・粉糖	たまねぎ・トマトケチャップ・プロッ コリー・かぶ・パセリ・しょうが・ かぼちゃ・ミックスベジタブル
24 火	ごはん 白菜とうす揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き ビーフンの中華和え	チキン味ポテトフライ 牛乳	揚げ・無添加こうじみそ・ぶ た肉・ロースハム・乳飲料 (牛乳)	精白米・砂糖・調合油・ビーフ ン・ごま油・いりごま・皮つき ポテトフライ	はくさい・たまねぎ・三色ビーマ ン・しょうが・きゅうり・にんじん
25 水	パン トマトオニオンスープ ベーコンマカロニグラタン 温野菜サラダ	昆布おむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵・ベー コン・ピザ用チーズ・ツナ	強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・マカロニ・薄力粉・調合 油・精白米	たまねぎ・にんじん・トマトホール 缶・トマトケチャップ・コーン缶・ キャベツ・きゅうり・プロッコ リー・塩昆布
26 木	ごはん えのきとわかめのみそ汁 白身魚のごま焼き ちくわのマヨ和え	クリームサンド 牛乳	無添加こうじみそ・めばる・ 焼き竹輪・かにかまぼこ・乳 飲料(牛乳)・鶏卵・冷凍ホ イップ	精白米・砂糖・調合油・ごま・ マヨネーズ・強力粉・ソフト マーガリン	わかめ・えのきたけ・キャベツ・か いわれ
27 金	ごはん 豆乳スープ 鶏胸肉の天ぷら かぼちゃサラダ	フルーツゼリー(アガー) 牛乳	調整豆乳・鶏肉・乳飲料(牛 乳)	精白米・天ぷら粉・調合油・チ ルドポテト・マヨネーズ・砂糖	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・に んじん・しょうが・かぼちゃ・むき えだまめ・黄桃缶・みかん缶・ア ガー・リンゴジュース
28 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。