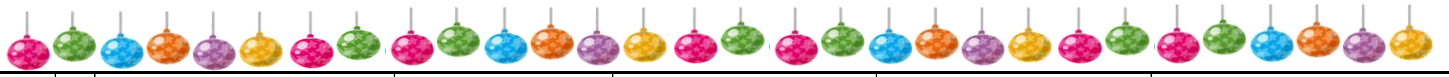




| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | 月 | ミートスパゲティ コーンスープ 揚げじゃがとブロッコリーのツナ和え ヤクルト | ココア米粉ビスケット 牛乳 菜めしおむすび ほうじ茶 | 調整豆乳・乳飲料(牛乳)・ 鶏ミンチ・大豆ミート・ツナ | 米粉・ソフトマーガリン・砂糖・ スパゲティ・調合油・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・ブロッコリー・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 | みそ炒り大豆 ほうじ茶 フルーツサンド 牛乳 | 大豆水煮・淡色辛みそ・鶏 卵・スキムミルク・冷凍ホ イップ・乳飲料(牛乳) | 砂糖・精白米・調合油・ハヤシ ルウ・マヨネーズ・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 ご缶・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 | みかんヨーグルト ほうじ茶 パウンドケーキ 牛乳 | プレーンヨーグルト・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) | 砂糖・精白米・しらたき・調合 油・さといも・薄力粉・無塩バ ター | みかん缶・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 | りんごゼリー ほうじ茶 たまごサンド 牛乳 | 絹ごし豆腐・ぶたミンチ・大 豆ミート・赤色辛みそ・スキ ムミルク・鶏卵・乳飲料(牛 乳) | 砂糖・精白米・いりごま・ごま 油・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 | アガー・リンゴジュース・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 | チーズさつま芋 牛乳 炊き込みひじきおむすび ほうじ茶 | ピザ用チーズ・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 | さつまいも・調合油・強力粉・ 砂糖・ソフトマーガリン・さと いも・生パン粉・片栗粉・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・ミックスペジタブル・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 | きな粉バナナ ほうじ茶 ココア蒸しケーキ 牛乳 | きな粉・無添加こうじみそ・ ぶた肉・乳飲料(牛乳)・鶏 卵 | 砂糖・精白米・じゃがいも・調 合油・片栗粉・ごま油・はるさ め・いりごま・ホットケーキ ミックス | バナナ・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 | シュガーラスク 牛乳 おむすび ほうじ茶 | スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・揚げ・蒸しかまぼ こ | 強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・有塩バター・調合油・グラ ニュー糖・ゆでうどん・しらた き・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 | キャロットヨーグルト ほうじ茶 バナナケーキ 牛乳 | プレーンヨーグルト・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) | 砂糖・精白米・調合油・薄力 粉・無塩バター | にんじん・青葱・白葱・切干しい ごん・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 | きな粉米粉ビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ 牛乳 | きな粉・調整豆乳・乳飲料 (牛乳)・鶏卵・ウインナー ソーセージ・冷凍ホイップ | 米粉・ソフトマーガリン・砂 糖・強力粉・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 | ツナ大豆 ほうじ茶 フライドポテト 牛乳 | 大豆水煮・ツナ・ぶた肉・蒸 しかまぼこ・かにかまぼこ・ 乳飲料(牛乳) | 砂糖・精白米・いりごま・ごま 油・調合油・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 | こぶきさつま芋 ほうじ茶 プチッククリームパン 牛乳 | 無添加こうじみそ・鶏肉・乳 飲料(牛乳)・鶏卵・卵黄 | さつまいも・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 | ほうれんそう・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 白身魚のパン粉焼き 高野豆腐のサラダ | ごまシュガーラスク 牛乳 プリン 牛乳 | スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・無添加こうじみ そ・メルルンサ・高野豆腐・ かにかまぼこ | 強力粉・砂糖・ソフトマーガリ ン・有塩バター・調合油・グラ ニュー糖・ごま・精白米・さと いも・薄力粉・生パン粉・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 | 人参米粉ビスケット 牛乳 鮭わかめおむすび ほうじ茶 | 調整豆乳・乳飲料(牛乳)・ ぶた肉・なると・鶏肉・鮭フ レーク | 米粉・ソフトマーガリン・砂 糖・中華めん・ごま油・ねりご ま・いりごま・ヤクルト・精白 米 | にんじん・キャベツ・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 | しらす炒り大豆 ほうじ茶 揚げパン 牛乳 | 大豆水煮・しらす干し・鶏ミンチ・大豆ミート・乳飲料(牛乳)・鶏卵 | 調合油・砂糖・精白米・じゃがいも・カレールウ・マカロニ・マヨネーズ・強力粉・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 | ミルクゼリー(アガー) ほうじ茶 マールカオ 牛乳 | 乳飲料(牛乳)・生クリーム・さば・甘みそ・淡色辛みそ・大豆水煮・焼き竹輪・鶏卵・冷凍ホイップ | 砂糖・精白米・しらたき・調合油・ホットケーキミックス・ごま油 | アガー・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和え物 | ココアラスク 牛乳 フルーツヨーグルト ほうじ茶 | スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・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 | 強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・グラニュー糖・精白米・じゃがいも・しらたき・ごま油 | わかめ・青葱・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りょくとうもろやし・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 | チーズじゃが 牛乳 梅おかかおむすび ほうじ茶 | ピザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・メルルーサ・ロースハム・かつお節 | じゃがいも・調合油・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・薄力粉・生パン粉・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 | 米粉ビスケット 牛乳 ジャムサンド 牛乳 | 調整豆乳・乳飲料(牛乳)・絹揚げ・無添加こうじみそ・鶏肉・スキムミルク・鶏卵 | 米粉・ソフトマーガリン・砂糖・精白米・調合油・ごま油・さといも・強力粉 | 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 | ヨーグルト ほうじ茶 焼きチュロス 牛乳 | プレーンヨーグルト・ウインナーソーセージ・鶏卵・無添加こうじみそ・乳飲料(牛乳)・鶏肉・ツナ | 砂糖・精白米・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・フロッコリー・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 | オレンジゼリー ほうじ茶 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) | 砂糖・精白米・調合油・ビーフン・ごま油・いりごま・皮つきポテトフライ | アガー・オレンジジュース・はくさい・たまねぎ・三色ピーマン・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 | チーズかぼちゃ 牛乳 昆布おむすび ほうじ茶 | ピザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・ベーコン・ツナ | 調合油・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・マカロニ・薄力粉・精白米 | かぼちゃ・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・フロッコリー・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 | ジャムヨーグルト ほうじ茶 クリームサンド 牛乳 | プレーンヨーグルト・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 | 砂糖・精白米・調合油・ごま・マヨネーズ・強力粉・ソフトマーガリン | いちごジャム・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 | きな粉じゃが ほうじ茶 フルーツゼリー(アガー) 牛乳 | きな粉・調整豆乳・鶏肉・乳飲料(牛乳) | じゃがいも・砂糖・精白米・天ぷら粉・調合油・チルドポテト・マヨネーズ | 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 | 黒ごま米粉ビスケット 牛乳 | 調整豆乳・乳飲料(牛乳) | ごま・米粉・ソフトマーガリン・砂糖 | |
| | | | | | |
| | | | | | |

※ 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。