



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	軟飯 貝たくさん汁(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	軟飯 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	軟飯 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	軟飯 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	軟飯 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	軟飯 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	軟飯 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・メルルーサ・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	軟飯 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	軟飯 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	軟飯 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	軟飯 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	軟飯 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	軟飯 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。