



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	木	ごはん 玉ねぎのおすまし サバのみそ煮 高野豆腐の煮物	青のりポテト ほうじ茶 フチ抹茶ロールパン 牛乳	さば・甘みそ・淡色辛みそ・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵	じゃがいも・調合油・精白米・おつゆふ・砂糖・さといも・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター	あおのり・たまねぎ・しょうが・にんじん・いんげん
2	金	中華ちまき もずくのみそ汁 油淋鶏ナゲット アスパラと新じゃがの中華風ポテサラ	ヨーグルト ほうじ茶 鯉のぼりパン 牛乳	プレーンヨーグルト・揚げ・かまぼこ・赤色辛みそ・無添加こうじみそ・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵・コンデンスミルク	砂糖・精白米・ごま油・薄力粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター・粉糖	コーン缶・むきえだまめ・もずく・たけのこ水煮・にんじん
7	水	ごはん 貝だくさん汁(みそ汁) 白身魚の天ぷら ショートパスタのカレーマヨ和え	しらす炒り大豆 ほうじ茶 あんクリームサンド 牛乳	大豆水煮・しらす干し・無添加こうじみそ・ホキ・スキムミルク・鶏卵・冷凍ホイップ・つぶあん・乳飲料(牛乳)	調合油・砂糖・精白米・しらたき・天ぷら粉・ツイストマカロニ・マヨネーズ・カレー粉・強力粉・ソフトマーガリン	だいごん・しめじ・ごぼう千切り・にんじん・青葱・しょうが・きゅうり・コーン缶
8	木	パン きのこのブラウンシチュー たまごサラダ みかん	りんごゼリー ほうじ茶 フライドポテト 牛乳	乳飲料(牛乳)・鶏卵	砂糖・強力粉・ソフトマーガリン・じゃがいも・調合油・デミグラスソース・マヨネーズ・皮つきポテトフライ	アガー・リンゴジュース・たまねぎ・えのきたけ・エリンギ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・キャベツ・きゅうり・みかん缶
9	金	わかめうどん きんぴらごぼう キウイ	ココア米粉ビスケット 牛乳 枝豆と鶏そぼろのおむすび ほうじ茶	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・かまぼこ・揚げ・鶏ミンチ・大豆ミート	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・ゆでうどん・しらたき・調合油・ごま油・いりごま・精白米	わかめ・ごぼう千切り・水煮レンコン・にんじん・絹さや・キウイフルーツ・しょうが・むきえだまめ
10	土	ごはん ミネストローネ 白身魚のみそマヨネーズ焼き ほうれん草とハムのソテー	パインヨーグルト ほうじ茶 シュガーボール 牛乳	プレーンヨーグルト・ベーコン・メルルーサ・甘みそ・ローズハム・スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・じゃがいも・ソフトマーガリン・マヨネーズ・調合油・強力粉・グラニュー糖	パインアップル缶・にんじん・たまねぎ・トマトホール缶・トマトケチャップ・ほうれん草・コーン缶
12	月	こくろまひき肉カレーライス スパゲティサラダ パインアップル ヤクルト	オレンジゼリー 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏ミンチ・大豆ミート・焼き竹輪	砂糖・精白米・じゃがいも・調合油・カレールウ・スパゲティ・ヤクルト・天ぷら粉	アガー・オレンジジュース・たまねぎ・にんじん・きゅうり・パインアップル缶・あおのり
13	火	ごはん チンゲン菜のみそ汁 揚げ魚と野菜のケチャップ和え 春雨の中華和え	きな粉バナナ 牛乳 フレンチトースト 牛乳	きな粉・乳飲料(牛乳)・揚げ・無添加こうじみそ・めばる・スキムミルク・鶏卵	砂糖・精白米・片栗粉・調合油・はるさめ・ごま油・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン・無塩バター・粉糖	バナナ・チンゲンサイ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・青葱・トマトケチャップ・きゅうり・コーン缶
14	水	パン 野菜スープ 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ	チーズじゃが芋 牛乳 お誕生日ケーキ 牛乳	ビザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏肉・冷凍ホイップ	じゃがいも・調合油・強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・チルドポテト・マヨネーズ・ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・はくさい・かぼちゃ・むきえだまめ・みかん缶・パインアップル缶
15	木	ごはん 小松菜のみそ汁 筑前煮 白菜とハムのごま和え	コーンボール 牛乳 フチいちごパン 牛乳	乳飲料(牛乳)・無添加こうじみそ・鶏肉・ローズハム・鶏卵	ホットケーキミックス・生パン粉・砂糖・調合油・精白米・おつゆふ・さといも・こんにゃく・いりごま・強力粉・無塩バター	コーン缶・こまつな・ごぼう・水煮レンコン・だいごん・にんじん・しいたけ・いんげん・はくさい・いちごジャム
16	金	ちゃんぽん麺 切干大根の中華和え フルーツミックス	ココア米粉ビスケット 牛乳 海苔巻きおむすび ほうじ茶	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・ふた肉・なると・ローズハム	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・中華めん・ごま油・いりごま・精白米	キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし・青葱・切干しだいごん・きゅうり・コーン缶・フルーツカクテル缶・みかん缶・寿司のり
17	土	乳児いっしょに遊ぼの為 給食・おやつ提供無し				
19	月	ハヤシライス ジャーマンポテトサラダ オレンジ ヤクルト	ジャムヨーグルト ほうじ茶 揚げパンチキン味 牛乳	プレーンヨーグルト・ふた肉・乳飲料(牛乳)・鶏卵	砂糖・精白米・調合油・ハヤシルウ・チルドポテト・マヨネーズ・ヤクルト・強力粉・ソフトマーガリン	いちごジャム・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトホール缶・オレンジ



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
20	火	ごはん 玉ねぎのおすまし 白身魚のねぎみそ焼き 大豆とひじきの煮物	こぶきさつま芋 ほうじ茶 いちごマーブル蒸しケーキ 牛乳	めばる・甘みそ・淡色辛みそ・大豆水煮・焼き竹輪・乳飲料(牛乳)・鶏卵	さつまいも・精白米・おつゆふ・砂糖・調合油・ホットケーキミックス	たまねぎ・白葱・ひじき・にんじん・むきえだまめ
21	水	パン ミルクスープ ハンバーグ 温野菜サラダ	メープルラスク 牛乳 ゆかりおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)・合ミンチ・鶏ミンチ・大豆ミート・絹ごし豆腐	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・メープルシロップ・生パン粉・精白米	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・コーン缶・フロッコリー・ゆかりこ
22	木	ごはん たまごスープ マーボー豆腐 ほうれん草ともやしのごま和え	みそ炒り大豆 ほうじ茶 プチクリームパン 牛乳	大豆水煮・淡色辛みそ・鶏卵・絹ごし豆腐・ふたミンチ・大豆ミート・赤色辛みそ・ロースハム・乳飲料(牛乳)・卵黄	砂糖・精白米・片栗粉・ごま油・調合油・いりごま・強力粉・ソフトマーガリン・薄力粉・無塩バター	青葱・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・りよくとうもやし・コーン缶・しょうが
23	金	ソース焼きそば きのこみそ汁 鶏むね肉と胡瓜のごま和え	メープル米粉ビスケット 牛乳 鮭おむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・ウインナーソーセージ・無添加こうじみそ・鶏肉・鮭フレーク	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・メープルシロップ・焼きそば麺・調合油・ねりごま・いりごま・ごま油・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
24	土	ごはん 白菜と揚げのおすまし 白身魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	オレンジゼリー 牛乳 抹茶ラスク 牛乳	乳飲料(牛乳)・揚げ・めばる・甘みそ・鶏ミンチ・大豆ミート・スキムミルク・鶏卵	砂糖・精白米・調合油・片栗粉・強力粉・ソフトマーガリン・有塩バター・グラニュー糖	アガー・オレンジジュース・はくさい・かぼちゃ
26	月	パン クリームシチュー ほうれん草とハムのソテー バナナ ヤクルト	きな粉バナナ 牛乳 青のりフライドポテト ほうじ茶	きな粉・乳飲料(牛乳)・鶏卵・鶏肉・ロースハム	砂糖・強力粉・ソフトマーガリン・じゃがいも・調合油・クリームシチューの素・ヤクルト・皮つきポテトフライ	バナナ・たまねぎ・にんじん・フロッコリー・ほうれん草・コーン缶・あおのり
27	火	ごはん 豆乳みそ汁 白身魚の米粉カレーニエル 高野豆腐のサラダ	みかんヨーグルト ほうじ茶 たまごサンド 牛乳	プレーンヨーグルト・揚げ・調整豆乳・無添加こうじみそ・メルルーサ・高野豆腐・かにかまぼこ・スキムミルク・鶏卵・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・米粉・カレー粉・ソフトマーガリン・ごま油・強力粉・ポテトフレーク・マヨネーズ	みかん缶・にんじん・しめじ・たまねぎ・青葱・コーン缶・かいわれ
28	水	ごはん じゃが芋とえのきのみそ汁 鶏のからあげ きんぴらサラダ	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・鶏肉	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・片栗粉・マヨネーズ	えのきたけ・しょうが・千切りごぼう・にんじん・コーン缶
29	木	ごはん 白菜と揚げのおすまし サバの塩焼き ほうれん草のお浸し	きな粉じゃが ほうじ茶 きな粉揚げパン 牛乳	きな粉・揚げ・さば・焼き竹輪・かつお節・乳飲料(牛乳)・鶏卵	じゃがいも・砂糖・精白米・調合油・強力粉・ソフトマーガリン	はくさい・ほうれん草・にんじん・コーン缶
30	金	カレーうどん 和風ポテトサラダ 黄桃	チーズさつま芋 牛乳 ツナマヨおむすび ほうじ茶	ピザ用チーズ・乳飲料(牛乳)・鶏ミンチ・大豆ミート・かつお節・ツナ	さつまいも・調合油・ゆでうどん・砂糖・カレールウ・片栗粉・チルドポテト・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・コーン缶・むきえだまめ・黄桃缶
31	土	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏むね肉の香味焼き ちくわのマヨ和え	米粉ビスケット 牛乳 フルーツパフェ 牛乳	調整豆乳・乳飲料(牛乳)・無添加こうじみそ・鶏肉・焼き竹輪・かにかまぼこ・鶏卵・冷凍ホイップ	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・精白米・じゃがいも・調合油・ごま油・マヨネーズ・薄力粉・生パン粉・無塩バター	えのきたけ・わかめ・白葱・しょうが・キャベツ・かいわれ・フルーツカクテル缶・キウイフルーツ

※ 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。