



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	オレンジゼリー ほうじ茶 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)	砂糖・精白米・片栗粉・調合油・チルドポテト・マヨネーズ・強力粉・ソフトマーガリン	アガー・オレンジジュース・チンゲンサイ・しょうが・ミックスペシタブル・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	青のりラスク ほうじ茶 抹茶パウンドケーキ 牛乳	スキムミルク・鶏卵・無添加こうじみそ・めばる・焼き竹輪・かにかまぼこ・冷凍ホイップ・乳飲料(牛乳)	強力粉・砂糖・ソフトマーガリン・有塩バター・調合油・精白米・おつゆふ・ごま油・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	あおのり・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	黒ごま米粉ビスケット 牛乳 フライドポテト ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏ミンチ・大豆ミート	ごま・米粉・ソフトマーガリン・砂糖・精白米・じゃがいも・調合油・カレールウ・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	みかんヨーグルト ほうじ茶 バナナケーキ 牛乳	プレーンヨーグルト・ぶた肉・赤色辛みそ・淡色辛みそ・ローズハム・鶏卵・乳飲料(牛乳)	砂糖・精白米・いりごま・ごま油・調合油・薄力粉・無塩バター	みかん缶・わかめ・白葱・キャベツ・にんじん・青ピーマン・切干しだいこん・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	ツナ大豆 ほうじ茶 プチクリームパン 牛乳	大豆水煮・ツナ・無添加こうじみそ・さば・高野豆腐・乳飲料(牛乳)・鶏卵・卵黄	砂糖・精白米・調合油・さといも・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 焼きとんかつ マカロニサラダ	こぶきさつま芋 牛乳 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	さつまいも・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	チーズじゃが ほうじ茶 クリームサンド 牛乳	ピザ用チーズ・絹ごし豆腐・メルルルサ・甘みそ・乳飲料(牛乳)・鶏卵・冷凍ホイップ	じゃがいも・調合油・精白米・マヨネーズ・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 揚げじゃがとブロッコリーのツナ和え ヤクルト	きな粉ラスク 牛乳 鶏そぼろおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・きな粉・乳飲料(牛乳)・ベーコン・ツナ・鶏ミンチ・大豆ミート	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・スパゲティ・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・ブロッコリー・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	ミルクゼリー(アガー) ほうじ茶 パンケーキ(メープルシロップ) 牛乳	乳飲料(牛乳)・生クリーム・揚げ・鶏むね肉・甘みそ・大豆水煮・焼き竹輪	砂糖・精白米・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	アガー・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	ココア米粉ビスケット 牛乳 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	米粉・ソフトマーガリン・砂糖・強力粉・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	しらす炒り大豆 ほうじ茶 プチメロンパン 牛乳	大豆水煮・しらす干し・ぶた肉・ローズハム・乳飲料(牛乳)・鶏卵・コンデンスミルク	調合油・砂糖・精白米・さといも・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	青のりポテト 牛乳 フルーツヨーグルト ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・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	じゃがいも・調合油・精白米・天ぷら粉・砂糖	あおのり・えのきたけ・しょうが・ほうれん草・にんじん・コーン缶・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	チーズかぼちゃ ほうじ茶 ココア蒸しケーキ 牛乳	ピザ用チーズ・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	調合油・精白米・いりごま・ごま油・砂糖・はるさめ・片栗粉・ホットケーキミックス	かぼちゃ・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	メープルラスク 牛乳 鮭わかめおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・蒸しかまぼこ・揚 げ・鮭フレーク	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・ゆでうどん・し らたき・ごま油・いりごま・ヤ クルト・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・パインアッ プル缶・炊き込みわかめ
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	ジャムヨーグルト ほうじ茶 ツナサンド 牛乳	プレーンヨーグルト・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)	砂糖・精白米・おつゆふ・調合 油・強力粉・ソフトマーガリ ン・マヨネーズ	いちごジャム・たまねぎ・しょう が・切干しいんげん・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	きな粉米粉ビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ 牛乳	きな粉・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・クリームシチューの素・カ レー粉・ホットケーキミッ クス・無塩バター	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 ブ・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 サバのカレーニエル 根菜とひじきの和え物	チーズさつま芋 ほうじ茶 青のりフライドポテト 牛乳	ピザ用チーズ・さば・乳飲料 (牛乳)	さつまいも・調合油・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	たまねぎ・にんじん・トマトホール 缶・トマトケチャブ・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	りんごゼリー ほうじ茶 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	砂糖・精白米・片栗粉・調合 油・ごま油・いりごま・ホット ケーキミックス・無塩バター	アガー・リンゴジュース・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	ココアラスク 牛乳 揚げの炊き込みおむすび ほうじ茶	スキムミルク・鶏卵・乳飲料 (牛乳)・ふた肉・無添加こう じみそ・鶏むね肉・揚げ	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・焼きそば麺・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	人参米粉ビスケット 牛乳 フルーツゼリー(アガー) ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・鶏卵	米粉・ソフトマーガリン・砂 糖・精白米・調合油・ハヤシル ウ・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・エリ ンギ・えのきたけ・マッシュル 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	きな粉バナナ 牛乳 わかめおむすび ほうじ茶	きな粉・乳飲料(牛乳)・鶏 卵・むきえび・ピザ用チー ズ	砂糖・強力粉・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・精 白米	バナナ・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・炊き込みわかめ
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	メープルヨーグルト ほうじ茶 さつま芋フライ 牛乳	プレーンヨーグルト・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)	メープルシロップ・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 白身魚のパン粉焼き ショートパスタのカレーマヨ和え	ビスケット 牛乳 昆布おむすび ほうじ茶	乳飲料(牛乳)・調整豆乳・メ ルルーサ	米粉・ソフトマーガリン・砂 糖・メープルシロップ・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	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	みそ炒り大豆 ほうじ茶	大豆水煮・淡色辛みそ	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。