



1 わかめごはん わかめ・ちりめんじゃこ・大葉・ごま・しょうゆ 豚肉のどて煮風 豚肉・つきこんにやく・ねぎ・塩麹・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・油 かつお和え キャベツ・人参・えのき・かつお・しょうゆ 清汁 玉ねぎ・チンゲン菜・しょうゆ・塩	2 鮭の甘酢あん 鮭・玉ねぎ・人参・酢・三温糖・しょうゆ・片栗粉 おから煮 おから・小松菜・水煮大豆・人参・三温糖・しょうゆ ポテトとリンゴのマヨサラダ じゃがいも・パプリカ(黄)・りんご・水菜・マヨネーズ・しょうゆ スープ 白ねぎ・しめじ・コーン・コンソメ・しょうゆ・塩	3 豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生姜・みりん・しょうゆ・三温糖・油・片栗粉 切干大根の炒め煮 切干大根・大根・人参・ねぎ・ツナ・三温糖・しょうゆ・ゴマ油 春雨サラダ チンゲン菜・キャベツ・人参・春雨・三温糖・酢・しょうゆ みそ汁 ごぼう・長いも・三つ葉・みそ	4 いわしのかば焼き 開きいわし・片栗粉・みりん・三温糖・しょうゆ こんにやく炒め こんにやく・人参・もやし・ピーマン・三温糖・油・ごま油・しょうゆ ごま和え ブロッコリー・人参・カリフラワー・ごま・三温糖・しょうゆ 豆乳スープ えのき・ほうれん草・豆乳・コンソメ・しょうゆ・塩	5 チキン南蛮 鶏もも肉・玉ねぎ・生姜・パセリ・塩麹・みりん・酒・しょうゆ・塩・片栗粉・マヨネーズ じゃがいも煮 じゃがいも・三温糖・しょうゆ 甘酢和え 小松菜・きゅうり・人参・すし酢・酢・三温糖・しょうゆ みそ汁 かぶ・なす・みそ	6 ナポリタン 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・エリンギ・スパゲティ・ケチャップ・しょうゆ スープ かぼちゃ・ほうれん草・コンソメ・しょうゆ・塩
8 梅そら豆ごはん そら豆・梅肉・しょうゆ・塩 白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ 納豆和え ひきわり納豆・チンゲン菜・人参・かつお・しょうゆ・三温糖 清汁 えのき・キャベツ・しょうゆ・塩	9 豚肉じゃが 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・三温糖・みりん・しょうゆ・油 れんこんのチーズ焼き れんこん・ズッキーニ・塩麹・チーズ ごま和え ほうれん草・しめじ・人参・ごま・三温糖・しょうゆ みそ汁 かぼちゃ・油揚げ・みそ	10 鶏肉のみそ炒め 鶏もも肉・玉ねぎ・ピーマン・セロリー・みそ・白みそ・酒・三温糖・しょうゆ・ゴマ油 長いもの塩麹焼き 長いも・塩麹・油 サラダ アスパラ・もやし・人参・マヨネーズ・しょうゆ スープ レタス・大根・コンソメ・しょうゆ・塩	11 かじきのカレーフリッター かじきまぐろ・酒・みりん・しょうゆ・カレー粉・白玉粉・片栗粉・塩・油 かぼちゃ煮 かぼちゃ・三温糖・しょうゆ ゆかり和え 小松菜・キャベツ・人参・ゆかり粉・しょうゆ みそ汁 かぶ・白菜・みそ	12 手羽元のオニオンソース 手羽元・塩麹・玉ねぎ・砂糖・酢・しょうゆ・片栗粉 きんぴら ごぼう・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 酢の物 きゅうり・えのき・わかめ・すし酢・しょうゆ スープ さつまいも・白ねぎ・カイワレ大根・しょうゆ・塩・コンソメ	13 中華丼 豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・チンゲン菜・塩麹・三温糖・しょうゆ・片栗粉・ゴマ油 清汁 しめじ・レタス・しょうゆ・塩
15 黒糖ちんすこう 牛乳 小麦粉・黒糖・油 ツナピラフ ツナ・玉ねぎ・コーン・三度豆・油・塩・みりん・しょうゆ あじのパン粉焼き あじ・パン粉・マヨネーズ・油・しょうゆ・パセリ ナムル もやし・人参・れんこん・水菜・塩麹・ゴマ油 清汁 かぶ・ほうれん草・麩・しょうゆ・塩	16 食パン 牛乳 食パン・ジャム 花しゅうまい 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・三温糖・しょうゆ・塩・片栗粉・しゅうまいの皮 煮物 厚揚げ・人参・三温糖・みりん・しょうゆ さっぱり和え キャベツ・長芋・わかめ・すし酢・しょうゆ みそ汁 じゃがいも・小松菜・みそ	17 のりせんべい りんご 牛乳 白玉粉・豆腐・三温糖・塩・青のり 白身魚のムニエル 白身魚・塩麹・油・小麦粉 トマト煮 なす・ズッキーニ・玉ねぎ・ホールトマト・三温糖・塩・オリーブ油 ごまみそ和え 鶏ささみ・ほうれん草・ごぼう・人参・ごま・みそ・三温糖・酒・しょうゆ スープ 玉ねぎ・かぼちゃ・コンソメ・しょうゆ・塩	18 おにぎり チーズ オレンジ 焼きのり・塩 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 豚肉・じゃがいも・スナップえんどう・三温糖・みりん・しょうゆ・油 たたききゅうり きゅうり・しょうゆ・ごま油 じゃこ和え 小松菜・パプリカ(赤)・もやし・ちりめんじゃこ・しょうゆ・三温糖 清汁 大根・人参・とろろ昆布・しょうゆ・塩	19 オートミールクッキー 牛乳 オートミール・小麦粉・三温糖・油・豆乳・塩 おにぎり チーズ オレンジ 焼きのり・塩 鶏肉のケチャップ焼き 鶏もも肉・ケチャップ・みりん・しょうゆ・酒・油・片栗粉 ひじき煮 ひじき・人参・水煮大豆・油揚げ・三温糖・しょうゆ マカロニサラダ マカロニ・キャベツ・人参・ツナ・マヨネーズ・塩 みそ汁 白菜・オクラ・白ねぎ・みそ	20 おにぎり りんご かつお・しょうゆ 切干しあんかけ丼 豚肉・切干大根・もやし・人参・ねぎ・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・油・片栗粉 清汁 チンゲン菜・なめこ・しょうゆ・塩
22 タコライスごはん 豚ミンチ・レタス・コーン・みそ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 白身魚の塩麹焼き 白身魚・塩麹・油・片栗粉 ごぼうサラダ ごぼう・人参・三度豆・ツナ・ごま・マヨネーズ・塩麹・三温糖・しょうゆ スープ れんこん・白菜・ニラ・コンソメ・しょうゆ・塩	23 チーズマヨ焼きパン 牛乳 食パン・チーズ・焼きのり・マヨネーズ 鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・塩麹・白みそ・みりん・酒・しょうゆ・片栗粉 なすの炒め煮 なす・人参・油・三温糖・しょうゆ 梅和え もやし・チンゲン菜・えのき・人参・梅肉・しょうゆ・三温糖 清汁 大根・わかめ・エリンギ・しょうゆ・塩	24 あじさいゼリー りんご 牛乳 ぶどうジュース・三温糖・寒天 ピーマンの肉詰め 豚ミンチ・ピーマン・玉ねぎ・塩・片栗粉・ケチャップ・パン粉 じゃがバター じゃがいも・パセリ・塩麹・バター かつお和え キャベツ・トマト・春雨・かつお・しょうゆ みそ汁 ずいき・人参・豆苗・みそ	25 おにぎり チーズ オレンジ コーン・ごま・しょうゆ・塩 鯖のねぎみそ焼き 鯖・生姜・ねぎ・みそ・三温糖・みりん・しょうゆ 根菜のソテー さつまいも・れんこん・ごぼう・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・油 和え物 レタス・パプリカ(赤・黄)・もやし・すし酢・しょうゆ・ゴマ油 スープ 玉ねぎ・ほうれん草・もずく・コンソメ・しょうゆ・塩	26 抹茶スコーン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・塩・油・豆乳 おすし 高野豆腐・人参・小松菜・ちりめんじゃこ・かんぴょう・すし酢・三温糖・しょうゆ・塩 クリスピーチキン 鶏ささみ・コーンフレーク・塩麹・片栗粉・油 かぼちゃサラダ かぼちゃ・アスパラ・玉ねぎ・塩・マヨネーズ かきたま汁 卵・ねぎ・しょうゆ・塩	27 おにぎり りんご かつお・しょうゆ・梅肉 カレー風味スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・チンゲン菜・人参・油・スパゲティ・塩麹・みりん・しょうゆ・カレー粉 スープ キャベツ・かぶ・コンソメ・しょうゆ・塩
29 はりはりゆかりごはん ゆかり粉・大葉・切干大根・塩・みりん・しょうゆ 鶏肉のごま照り焼き 鶏もも肉・ごま・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 煮浸し 小松菜・しろ菜・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 清汁 豆腐・白ねぎ・ごぼう・しょうゆ・塩	30 鮭の磯辺焼き 生鮭・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 じゃがいものそぼろあんかけ 豚ミンチ・じゃがいも・絹さや・三温糖・しょうゆ・片栗粉 風味和え ほうれん草・もやし・人参・かぼす果汁・三温糖・しょうゆ・酢 みそ汁 玉ねぎ・なめこ・みそ				
ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・おから・牛乳	水無月 りんご 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・甘納豆				

乳児の朝おやつ 月 牛乳・せんべい
火 牛乳・クラッカー
水 牛乳・ビスケット
木 牛乳・せんべい
金 牛乳・クラッカー
土 牛乳・せんべい