

調味料、加工品は全て卵不使用のものを使用しております。

2026年



こんだてひょう

※りんごぐみ以上の朝のおやつはありません。

1/19 月	1/20 火	1/21 水	1/22 木	1/23 金	1/24 土	1/26 月	1/27 火	1/28 水	1/29 木	1/30 金	1/31 土
■牛乳 ■お菓子	■牛乳 ■お菓子	■牛乳 ■バナナ	■牛乳 ■お菓子	■牛乳 ■お菓子	■牛乳 ■お菓子	■牛乳 ■豚丼	■牛乳 ■ご飯	■牛乳 ■ご飯	■牛乳 ■お菓子	■牛乳 ■お菓子	■牛乳 ■お菓子
■ご飯 米	■ご飯 米	■ご飯 米	■ご飯 うどん	■牛乳 鶏もも皮なし	■牛乳 豚肩ロース	■牛乳 米	■カレーライス 合挽	■牛乳 玉ねぎ	■牛乳 米	■牛乳 スパゲティ	■お菓子 米
■タンドリーチキン 鶏もも皮なし	■カレイの煮付 カレイ	■豚肉の生姜焼き 豚肩ロース	■厚揚げの炒め物 厚揚げ	■白菜 人参	■玉ねぎ 干し椎茸	■玉ねぎ 鯖	■カレーライス 人参	■玉ねぎ 鶏もも皮なし	■ご飯 玉ねぎ	■ご飯 マッシュルーム	■豆腐 豚挽肉
玉ねぎ 和風だしの素	和風だしの素 玉ねぎ	キヤベツ チンゲン菜	しめじ だし昆布	糸こんにゃく 砂糖	濃口醤油 薄口醤油	じやがいも カレールー	玉ねぎ ピーマン	玉ねぎ 人参	豚肩ロース トマト缶	玉ねぎ 豚肉と野菜の甘酢炒め	玉ねぎ 人参
ケチャップ みりん風調味料	濃口醤油 青葱	青葱 サラダ油	玉ねぎ 人参	みりん風調味料 みりん風調味料	薄口醤油 片栗粉	塩 片栗粉	花野菜サラダ すりごま	濃口醤油 ブロッコリー	トマト缶 カリフラワー	玉ねぎ ケチャップ	砂糖 キヤベツ
カレー粉 料理酒	濃口醤油 料理酒	料理酒 サラダ油	人参 人参	みりん風調味料 みりん風調味料	薄口醤油 塩	和風だしの素 もやし	花野菜サラダ すりごま	濃口醤油 ブロッコリー	トマト缶 カリフラワー	玉ねぎ ケチャップ	薄口醤油 キヤベツ
エッグケア 濃口醤油	濃口醤油 おろし生姜	おろし生姜 料理酒	しめじ ごま油	ごま油 和風だしの素	和風だしの素 もやし	もやし 大根	花野菜サラダ すりごま	濃口醤油 ブロッコリー	トマト缶 カリフラワー	玉ねぎ ケチャップ	薄口醤油 マーチャリン
濃口醤油 おろし生姜	濃口醤油 料理酒	料理酒 サラダ油	しめじ ごま油	ごま油 和風だしの素	和風だしの素 もやし	人参 大根	花野菜サラダ すりごま	濃口醤油 ブロッコリー	トマト缶 カリフラワー	玉ねぎ ケチャップ	薄口醤油 マーチャリン
■ひじきとごぼうのサラダ ごぼう	■プロッコリーとさかなの和え物 プロッコリー	■厚れん草の白和え 人参	■厚れん草の白和え ささみ	■さつまいもの甘煮 ひじき	■さつまいもの甘煮 ひじき	■ポテトサラダ 鶏がら	■ポテトサラダ ピーマン	■大根とちくわの煮物 大根	■白菜サラダ 白菜	■白菜サラダ みそ	■春雨の酢の物 春雨
人参 ひじき	人參 砂糖	厚れん草の白和え 豆腐	厚れん草の白和え 片栗粉	さつまいもの甘煮 ひじき	さつまいもの甘煮 ひじき	片栗粉 ピーマン	片栗粉 人参	白和えのおかか煮え 人参	白和えのおかか煮え 人参	白和えのおかか煮え ツナ	きゅうり 竹輪
エッグケア 薄口醤油	鶏がら 塩	ほうれん草 人参	ほうれん草 さつまいも	ほうれん草 さつまいも	ほうれん草 さつまいも	エッグケア 酢	エッグケア 酢	竹輪 砂糖	ほうれん草 砂糖	ほうれん草 砂糖	里芋 薄口醤油
薄口醤油 酢	塩 酢	人参 竹輪	さつまいも 砂糖	さつまいも 砂糖	さつまいも 砂糖	酢 塩	酢 黒ごま	砂糖 サラダ油	砂糖 サラダ油	砂糖 サラダ油	れんこん 砂糖
■キャベツのスープ キャベツ	■茄子の味噌汁 みそ	■わかめの中華スープ わかめ	■フルーツ(バナナ) バナナ	■豆の味噌汁 豆腐	■豆の味噌汁 わかめ	■豆の味噌汁 青葱	■豆の味噌汁 青葱	■もやしの中華スープ もやし	■カリフラワーのスープ カリフラワー	■カリフラワーのスープ 砂糖	■キャベツの中華スープ キャベツ
マッシュルーム コンソメ	茄子 しめじ	和風だしの素 すりごま	■花麩のすまし汁 コーン	■花麩のすまし汁 うすくち醤油	■花麩のすまし汁 鶏がらスープ	■花麩のすまし汁 みそ	■花麩のすまし汁 和風だしの素	■もやしの中華スープ もやし	■カリフラワーのスープ チンゲン菜	■カリフラワーのスープ 和風だしの素	えのき 鶏がらスープ
薄口醤油 パセリ	青葱 みそ	みそ	■花麩のすまし汁 花麩	■花麩のすまし汁 うすくち醤油	■花麩のすまし汁 鶏がらスープ	■花麩のすまし汁 みそ	■花麩のすまし汁 和風だしの素	■もやしの中華スープ 青葱	■カリフラワーのスープ 鶏がらスープ	■カリフラワーのスープ 薄口醤油	■白菜のすまし汁 白菜
■フルーツ(りんご) りんご	■フルーツ(みかん) みかん	かいわれ大根 塩	■フルーツ(オレンジ) オレンジ					■フルーツ(オレンジ) オレンジ	■フルーツ(オレンジ) オレンジ	■フルーツ(オレンジ) オレンジ	■白菜のすまし汁 人参
牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	■お茶 麦茶	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳	■お茶 麦茶	■牛乳 牛乳	■牛乳 牛乳
■ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 メープルシロップ	■ジャムパン 食パン	■お菓子 ソフトサラダせんべい	■お菓子 春巻きの皮	■パリパリ そぼろおにぎり	■お菓子 米	■ポップコーン ソフトサラダせんべい	■人参ケーキ ポップコーン	■お菓子 人参	■お菓子 ソフトサラダせんべい	■お菓子 ライスクリスピーオニオン	■お菓子 ソフトサラダせんべい

調味料、加工品は全て卵不使用のものを使用しております。