



月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
きつねご飯 油揚げ・三温糖・しょうゆ・みりん・油・七分付米 鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・塩麹・みりん・しょうゆ・青のり マリネ 小松菜・大根・人参・酢・オリーブ油・塩・しょうゆ・三温糖 清汁 さつまいも・白菜・しょうゆ・塩	白身魚の甘酢あんかけ 白身魚・塩麹・片栗粉・しょうゆ・三温糖・酢・三つ葉 五目豆 水煮大豆・つきこんにやく・人参・れんこん・昆布・三温糖・しょうゆ 彩りサラダ ほうれん草・じゃがいも・パプリカ・マヨドレ・しょうゆ スープ キャベツ・エリンギ・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	豚大根 豚肉・大根・白ねぎ・油・三温糖・しょうゆ かぼちゃ焼き かぼちゃ・しょうゆ・三温糖・油 梅和え チンゲン菜・ブロッコリー・コーン・人参・鶏肉・三温糖・しょうゆ みそ汁 かぶ・ごぼう・小松菜・みそ	さばの竜田焼き 鯖・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 もやしのカレー炒め もやし・パプリカ・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・カレー粉・オリーブ油 ごま和え キャベツ・春雨・人参・ごま・ねりごま・三温糖・しょうゆ 清汁 里芋・レタス・わかめ・しょうゆ・塩	チキン南蛮 鶏もも肉・玉ねぎ・パセリ・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉・マヨドレ さつまいもきんぴら さつまいも・三度豆・しょうゆ・三温糖・みりん・油 レモンサラダ 白菜・人参・カリフラワー・しょうゆ・三温糖・レモン果汁 みそ汁 油揚げ・鮭・豆腐・みそ	けんちんうどん 豚肉・人参・白ねぎ・玉ねぎ・チンゲン菜・乾麺・塩麹・三温糖・みりん・しょうゆ・塩 和え物 長いも・小松菜・人参・しょうゆ・三温糖・油
9日	10日	11日	12日	13日 お誕生会	14日
香りがごはん しめじ・生薑・昆布・人参・三つ葉・しょうゆ・みりん・酒・七分付米 鶏肉の黒酢焼き 鶏もも肉・三温糖・しょうゆ・黒酢 じゃこ和え 白菜・かぼちゃ・パプリカ・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 大根・ほうれん草・しょうゆ・塩	さわらのカレーマヨ焼き 鯖・塩麹・三温糖・しょうゆ・カレー粉・マヨドレ 長いも煮 長いも・しょうゆ・三温糖 フレンチサラダ キャベツ・水菜・人参・三温糖・酢・塩・油・しょうゆ かす汁 豚肉・チンゲン菜・玉ねぎ・酒粕・みそ	和風ハンバーグ 豚ミンチ・玉ねぎ・塩・パン粉・三温糖・みりん・しょうゆ・水・片栗粉 ラウトウイユ ごぼう・パプリカ(黄)・人参・ホールトマト・オリーブ油・塩・三温糖 ナムル 小松菜・もやし・かぶ・しょうゆ・三温糖・ごま油 スープ 豆腐・白菜・三つ葉・しょうゆ・塩・コンソメ	あじの塩焼き 鯖・塩麹 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・油 ゆかり和え ほうれん草・人参・さつまいも・ゆかり粉・しょうゆ みそ汁 れんこん・なめこ・水菜・みそ	おすし 高野豆腐・かんぴょう・人参・春雨・しょうゆ・ちりめんじゃこ・三温糖・塩・すし酢・酢・七分付米 ミラノ風チキンカツ 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・みりん・オリーブ油・パン粉・パセリ・粉チーズ サラダ チンゲン菜・パプリカ・ブロッコリー・マヨドレ・塩 コーンクリームスープ キャベツ・人参・クリームコーン・しょうゆ・塩・コンソメ	せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)
16日	17日	18日	19日	20日	21日 クリスマス会
炊き込みごはん ごぼう・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・白みそ・みりん・酒・しょうゆ・塩麹 黒酢和え 長いも・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・三温糖・黒酢・油 清汁 かぼちゃ・レタス・しょうゆ・塩	チャプチェ風 豚肉・玉ねぎ・人参・春雨・塩麹・三温糖・しょうゆ・ごま・ごま油・酒 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ かつお和え チンゲン菜・カリフラワー・人参・かつお・しょうゆ スープ じゃがいも・かぶ・小松菜・しょうゆ・塩・コンソメ	鮭ときのこのバターしょうゆ焼き 生鮭・塩麹・しめじ・えのき・しょうゆ・三温糖・酒・無塩バター あらめ煮 あらめ・糸こんにやく・三度豆・三温糖・しょうゆ サラダ 白菜・水菜・パプリカ・酢・すし酢・しょうゆ みそ汁 里芋・キャベツ・豆腐・みそ	豚肉と豆のトマト煮 豚肉・金時豆・玉ねぎ・オリーブ油・ホールトマト・ケチャップ・塩・しょうゆ・三温糖 焼きさつまいも さつまいも・油・塩麹 チョコレギサラダ風 小松菜・もやし・人参・しょうゆ・塩・焼きのり・ごま油 清汁 大根・ほうれん草・とろろ昆布・しょうゆ・塩	ピラフ風ごはん 玉ねぎ・パプリカ・コーン・ペーコン・塩・しょうゆ・七分付米 レモンバジル焼き 鶏手羽元・レモン果汁・片栗粉・油・塩麹・しょうゆ・バジル粉 スパゲティサラダ キャベツ・ブロッコリー・スパゲティ・マヨドレ・塩 豆乳みそ汁 白菜・人参・エリンギ・みそ・豆乳	お弁当日
23日	24日	25日	26日	27日	28日
大根菜のごはん 大根菜・豚ミンチ・しょうゆ・油・七分付米 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉・塩麹・三温糖・酒 和風サラダ じゃがいも・チンゲン菜・人参・しょうゆ・三温糖・油 清汁 鮭・しめじ・小松菜・しょうゆ・塩	ぶりの照り焼き ぶり・酒・みりん・しょうゆ・塩麹 サツと煮 白菜・人参・昆布・みりん・しょうゆ・片栗粉 柚子ポン酢和え キャベツ・カリフラワー・パプリカ・ゆず果汁・しょうゆ・三温糖・酢・ゆず みそ汁 長いも・玉ねぎ・水菜・みそ	麻婆豆腐 豚ミンチ・豆腐・人参・ねぎ・しょうゆ・三温糖・赤みそ・みそ・片栗粉・油 のりしおポテト じゃがいも・塩麹・青のり・油・片栗粉 中華和え ほうれん草・人参・もやし・しょうゆ・三温糖・ごま油 スープ 大根・れんこん・チンゲン菜・しょうゆ・塩・コンソメ	さわらの梅焼き 鯖・梅肉・みりん・しょうゆ 切り干し大根の炒め煮 切り干し大根・人参・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖 マヨドレサラダ かぶ・小松菜・レタス・鶏ささみ・酒・塩麹・マヨドレ・しょうゆ 清汁 かぼちゃ・キャベツ・ねぎ・しょうゆ・塩	豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生薑・しょうゆ・みりん・酒・油 ツナ炒め パプリカ・糸こんにやく・ごぼう・ツナ・しょうゆ・みりん・油 酢の物 白菜・ブロッコリー・人参・すし酢・酢・三温糖・しょうゆ みそ汁 さつまいも・えのき・ほうれん草・みそ	豚じゃがが井 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉・油 清汁 豆腐・レタス・しょうゆ・塩
30日	31日				
冬季休園	冬季休園				
もっちりチーズパン 牛乳 ホットケーキmix・白玉粉・牛乳・チーズ	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	抹茶クッキー みかん 牛乳 小麦粉・BP・豆乳・油・三温糖・塩・抹茶	おにぎり りんご 牛乳 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ・七分付米	豆乳くずもち 牛乳 片栗粉・三温糖・豆乳・きな粉	せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米