

月	火	水	木	金	土
1日 夕焼けごはん 玉ねぎ・三度豆・ケチャップ・しょうゆ・塩・油・七分付米 鶏肉の味噌焼き 鶏もも肉・しょうゆ・三温糖・みりん・みそ・赤みそ 和風サラダ さつまいも・ブロッコリー・人参・三温糖・しょうゆ・油 清汁 キャベツ・しめじ・しょうゆ・塩 甘納豆蒸しパン 牛乳 米粉・BP・三温糖・豆乳・油・甘納豆	2日 さばの竜田焼き 鯖・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 春雨炒め 豚ミンチ・春雨・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・片栗粉・油 マヨドレサラダ チンゲン菜・きゅうり・人参・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 なす・オクラ・わかめ・みそ	3日 芋ごはん さつまいも・塩・酒・鶏ごま・七分付米 ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 酢の物 キャベツ・大根・人参・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖 スープ 豆腐・レタス・しょうゆ・塩・コンソメ	4日 白身魚の生姜焼き 白身魚・生姜・酒・みりん・しょうゆ 切干大根の炒め煮 切干大根・玉ねぎ・人参・三温糖・しょうゆ・油 中華和え 白菜・ほうれん草・きゅうり・パプリカ・しょうゆ・ごま油・塩 清汁 油揚げ・トマト・チンゲン菜・しょうゆ・塩	5日 豚肉の柳川風 豚肉・ごぼう・人参・えのき・しょうゆ・三温糖・みりん 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 磯辺和え 小松菜・もやし・れんこん・焼きのり・しょうゆ みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・みそ	6日 チリコンカンライス 豚ミンチ・玉ねぎ・金時豆・人参・ズッキーニ・カレー粉・ホールトマート・しょうゆ・三温糖・七分付米 清汁 大根・ほうれん草・しょうゆ・塩
8日 ひじきごはん ひじき・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉の甘辛焼き 鶏もも肉・しょうゆ・三温糖・片栗粉 ゆかりサラダ 長いも・キャベツ・人参・しょうゆ・ゆかり粉 清汁 レタス・なめこ・しょうゆ・塩	9日 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 冬瓜のうすくず煮 冬瓜・しょうゆ・みりん・片栗粉 洋風和え ほうれん草・かぼちゃ・ごぼう・人参・しょうゆ・オリーブ油・塩・豆乳 スープ 白菜・もやし・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	10日 シーホー豆腐 豆腐・豚肉・しめじ・生姜・人参・ねぎ・ホールトマート・三温糖・塩・しょうゆ・ごま油 さつまいもの甘露煮 さつまいも・しょうゆ・三温糖・みりん・水 マヨしょうゆ和え 小松菜・パプリカ・きゅうり・人参・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 なす・玉ねぎ・水菜・みそ	11日 さわらの塩麴焼き さわら・塩麴・しょうゆ・三温糖・片栗粉 こんにゃくの甘辛炒め 赤こんにゃく・人参・ピーマン・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・油 ナムル チンゲン菜・大根・れんこん・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 清汁 じゃがいも・ほうれん草・えのき・しょうゆ・塩	12日 豚肉の五目炒め 豚肉・ごぼう・玉ねぎ・パプリカ・三度豆・しょうゆ・みりん・油 青のり炒め かぼちゃ・金時豆・しょうゆ・みりん・三温糖・しょうゆ・塩・青のり・油 ポン酢サラダ ブロッコリー・白菜・人参・かぼす果汁・しょうゆ みそ汁 鮭・白ねぎ・小松菜・みそ	13日 豚汁うどん 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・乾麺・みりん・三温糖・しょうゆ・油・みそ・酒 ツナ和え さつまいも・チンゲン菜・人参・ツナ・しょうゆ・三温糖
15日 国民の休日 ヨーグルトケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・三温糖・ヨーグルト・牛乳・スキムミルク・油	16日 黒ごまパン 牛乳 黒すりごま・クリームチーズ・三温糖・食パン	17日 かるかん 梨 牛乳 長いも・上新粉・BP・三温糖・水	18日 そばろおにぎり りんご 牛乳 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ・七分付米	19日 抹茶スコーン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・塩・油・豆乳	20日 梅風味うどん 豚肉・玉ねぎ・人参・白蜜・エリンギ・ニラ・乾麺・三温糖・油・みりん・しょうゆ・塩・梅肉 マヨ和え じゃがいも・パプリカ・キャベツ・マヨドレ・しょうゆ
22日 ピラフ風ごはん ベーコン・玉ねぎ・人参・みりん・しょうゆ・油・七分付米 鶏肉のごま焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・ごま油・片栗粉 マリネ 大根・小松菜・人参・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ 清汁 豆腐・かぼちゃ・しょうゆ・塩 ココアケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・スキムミルク・牛乳・ココア	23日 国民の休日 厚揚げとなすのごまみそ炒め 厚揚げ・なす・ピーマン・すりごま・三温糖・みそ・生姜・しょうゆ 焼きじゃが じゃがいも・塩麹・油 甘酢和え ほうれん草・パプリカ・大根・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油 清汁 白菜・れんこん・三つ葉・しょうゆ・塩 じゃこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじゃこ・マヨドレ・バセリ粉	24日 あじの和風あんかけ 鯖・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・豆腐・しょうゆ・みりん・塩 ひじき煮 ひじき・人参・三度豆・三温糖・しょうゆ レモンサラダ さつまいも・キャベツ・人参・オリーブ油・しょうゆ・レモン果汁・三温糖 みそ汁 えのき・ごぼう・チンゲン菜・みそ 大豆のおやき 梨 牛乳 大豆水煮・白玉粉・青のり・しょうゆ・塩・ごま油	25日 鶏肉のコーンフ레이크焼き 鶏むね肉・塩麹・しょうゆ・みりん・片栗粉・コーンフ레이크・油 大根の煮物 大根・油揚げ・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 カレーサラダ 小松菜・もやし・きゅうり・オクラ・人参・酢・三温糖・油・しょうゆ・カレー粉 スープ レタス・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご 牛乳 焼きのり・塩・七分付米	26日 お誕生会 おすし 鰹節豆腐・かんぴょう・ちりめんじゃこ・人参・大葉・三温糖・しょうゆ・酢・すし酢・酢・七分付米 バルサミコチキン 鶏手羽元・バルサミコ酢・みりん・しょうゆ スパゲティサラダ スパゲティ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参・マヨドレ・塩 豚肉のすまし汁 豚肉・大根・豆腐・しょうゆ・塩	27日 豚丼 豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・しょうゆ・みりん・酒・油・七分付米 清汁 さつまいも・白菜・しょうゆ・塩
29日 香りごはん しめじ・生姜・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒・七分付米 鶏肉のオーロラ焼き 鶏もも肉・塩麹・ケチャップ・マヨドレ 黒酢和え じゃがいも・チンゲン菜・パプリカ・しょうゆ・三温糖・黒酢・油 清汁 油揚げ・レタス・しょうゆ・塩 チーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・三温糖・チーズ・牛乳・スキムミルク	30日 豚肉のブルコギ炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・春雨・三温糖・みりん・しょうゆ・油 焼きかぼちゃ かぼちゃ・しょうゆ・油 じゃこ和え ほうれん草・大根・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ みそ汁 もやし・ごぼう・小松菜・みそ きなこクリームパン 牛乳 食パン・きな粉・三温糖・豆乳	31日 芋ごはん さつまいも・塩・酒・鶏ごま・七分付米 ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 酢の物 キャベツ・大根・人参・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖 スープ 豆腐・レタス・しょうゆ・塩・コンソメ	10月 1日 白身魚の生姜焼き 白身魚・生姜・酒・みりん・しょうゆ 切干大根の炒め煮 切干大根・玉ねぎ・人参・三温糖・しょうゆ・油 中華和え 白菜・ほうれん草・きゅうり・パプリカ・しょうゆ・ごま油・塩 清汁 油揚げ・トマト・チンゲン菜・しょうゆ・塩	10月 2日 豚肉の柳川風 豚肉・ごぼう・人参・えのき・しょうゆ・三温糖・みりん 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 磯辺和え 小松菜・もやし・れんこん・焼きのり・しょうゆ みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・みそ	10月 3日 チリコンカンライス 豚ミンチ・玉ねぎ・金時豆・人参・ズッキーニ・カレー粉・ホールトマート・しょうゆ・三温糖・七分付米 清汁 大根・ほうれん草・しょうゆ・塩

乳児の朝補食 月～金 牛乳
 主食 七分付米
 延長保育の補食 おせんべい