



月	火	水	木	金	土		
		1日	2日	3日	4日		
		さばのカレー風味エスカベッシュ 鯖・玉ねぎ・パプリカ・酢・三温糖・しょうゆ・カレー粉・オリーブ油・小麦粉 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三温糖・しょうゆ マヨしょうゆサラダ ブロッコリー・白菜・れんこん・しょうゆ・マヨドレ スープ さつまいも・しめじ・チンゲン菜・しょうゆ・塩・コンソメ	鶏肉の西京焼き 鶏むね肉・白みそ・みりん・酒・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 フレンチサラダ キャベツ・長いも・水菜・しょうゆ・三温糖・酢・オリーブ油 清汁 なす・鮎・豆腐・しょうゆ・塩	白身魚のムニエル 白身魚・塩麹・油・小麦粉 粉ふき芋 じゃがいも・塩・バター粉 ゆかり和え チンゲン菜・かぶ・人参・しょうゆ・ゆかり粉 みそ汁 玉ねぎ・なめこ・わかめ・みそ	ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・スパゲティ・ホールトマト・塩・ケチャップ・油 清汁 かぼちゃ・キャベツ・しょうゆ・塩		
		ぶどうゼリー 梨 牛乳 ぶどうジュース・三温糖・寒天・水	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	チヂミ 牛乳 小松菜・ニラ・人参・米粉・片栗粉・BP・塩・絹ごし豆腐・豆乳・油・しょうゆ・ごま油・ごま	せんべい 味しらべ(しょうゆせんべい)		
		6日	9日	10日	11日 運動会		
		鮭の磯辺焼き 生鮭・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 ケチャップ炒め れんこん・ピーマン・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 納豆和え ひきわり納豆・白菜・人参・厚揚げ・ひじき・しょうゆ・かつお スープ じゃがいも・えのき・チンゲン菜・しょうゆ・塩・コンソメ バター風味ケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・無塩バター・スキムミルク	7日 ビビンバ風ごはん 豚ミンチ・ニラ・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・ごま油・七分付米 鶏肉の塩麴焼き 鶏もも肉・塩麹・三温糖・酒 マヨドレサラダ さつまいも・キャベツ・人参・しょうゆ・マヨドレ 清汁 豆腐・レタス・しょうゆ・塩	8日 豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・三温糖・しょうゆ・油 ツナ炒め パプリカ・糸こんにゃく・ごぼう・ツナ・しょうゆ・みりん・油 ポン酢サラダ チンゲン菜・ブロッコリー・人参・かぼす果汁・すし酢・しょうゆ みそ汁 大根・水菜・とろろ昆布・みそ	白身魚のイタリヤングリル 白身魚・パセリ・レモン果汁・オリーブ油・塩麹・しょうゆ・じゃがいも 金時豆煮 金時豆・しょうゆ・三温糖・塩 ナムル ほうれん草・レタス・玉ねぎ・れんこん・人参・しょうゆ・ごま油・塩・三温糖 清汁 白菜・しめじ・ねぎ・しょうゆ・塩	厚揚げあんかけ 厚揚げ・豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・しょうゆ・三温糖・片栗粉・油 ブロッコリーと長芋の洋風炒め ブロッコリー・長いも・ベーコン・オリーブ油・しょうゆ・三温糖 梅和え 小松菜・もやし・パプリカ・梅肉・三温糖・しょうゆ スープ キャベツ・人参・カイワレ大根・しょうゆ・塩・コンソメ	お弁当日
13日 国民の休日	14日	15日	16日	17日 かぜお弁当日	18日 運動会予備日		
		炊き込みごはん しめじ・人参・油揚げ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉のオープン焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・三温糖・パプリカ・油 じゃこ和え チンゲン菜・大根・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 長いも・白菜・しょうゆ・塩 みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	さわらのごま焼きサクサク 鮭・塩麹・ウスターソース・マヨドレ・ごま・パン粉・油 かぼちゃ煮 かぼちゃ・しょうゆ・三温糖 ゆずサラダ キャベツ・れんこん・人参・しょうゆ・三温糖・オリーブ油・ゆず果汁 みそ汁 かぶ・玉ねぎ・ほうれん草・みそ	鶏肉の大根おろしあんかけ 鶏むね肉・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・大根・片栗粉 おから炒め煮 おから・人参・水菜・大豆・三温糖・しょうゆ 酢味噌和え ブロッコリー・白菜・パプリカ・三温糖・白みそ・酢・しょうゆ 清汁 じゃがいも・レタス・小松菜・しょうゆ・塩	豚肉の梅角煮風 豚肉・酒・しょうゆ・三温糖・梅肉 れんこんきんぴら れんこん・ごぼう・つきこんにゃく・しょうゆ・みりん・三温糖・油 春雨サラダ ほうれん草・人参・玉ねぎ・春雨・酢・すし酢・しょうゆ みそ汁 キャベツ・エリンギ・水菜・みそ	甘草炒め丼 豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・しょうゆ・みりん・酒・三温糖・油・片栗粉・七分付米 清汁 鮭・チンゲン菜・しょうゆ・塩	
		20日 中華風まぜご飯 れんこん・玉ねぎ・パプリカ・しょうゆ・みりん・ごま油・七分付米 鶏肉の竜田焼き 鶏もも肉・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 マリネ さつまいも・ブロッコリー・人参・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ 清汁 豆腐・キャベツ・しょうゆ・塩	21日 白身魚のハーブ焼き 白身魚・パセリ・塩麹・しょうゆ・みりん・米粉 長芋の梅焼き 長いも・梅肉・しょうゆ・三温糖・油 なめたけ和え ほうれん草・人参・もやし・えのき・みりん・しょうゆ みそ汁 なす・油揚げ・水菜・みそ	22日 豚肉の中華炒め 豚肉・チンゲン菜・ピーマン・ごま油・生姜・しょうゆ・酒・塩・三温糖・片栗粉 煮豆 大豆・水菜・つきこんにゃく・玉ねぎ・三度豆・昆布・三温糖・しょうゆ マヨサラダ 小松菜・かぶ・人参・しょうゆ・マヨドレ 清汁 かぼちゃ・ごぼう・豆腐・しょうゆ・塩	23日 そら・たいようお弁当日 豆腐のねぎみそチーズ焼き 豆腐・ねぎ・白みそ・みそ・三温糖・しょうゆ・チーズ サツと煮 白菜・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 黒酢和え キャベツ・カリフラワー・パプリカ・しょうゆ・三温糖・黒酢 スープ 里芋・玉ねぎ・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ	24日 お誕生会 おすし 高野豆腐・かんぴょう・人参・ちりめんじゃこ・ほうれん草・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢・七分付米 タンドリーチキン 鶏手羽元・塩麹・ケチャップ・豆乳・みりん・しょうゆ・カレー粉・オリーブ油 柿サラダ チンゲン菜・柿・人参・大根・玉ねぎ・しょうゆ・レモン果汁・油・塩 豚汁 豚肉・れんこん・小松菜・みそ	25日 豚野菜丼 豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・もやし・酒・三温糖・しょうゆ・七分付米 清汁 長いも・レタス・しょうゆ・塩
		27日 芋ごはん さつまいも・塩・酒・黒ごま・七分付米 鶏肉のマヨドレ焼き 鶏もも肉・塩麹・マヨドレ・しょうゆ・バター粉 かつお和え 大根・小松菜・人参・しょうゆ・かつお 清汁 なす・チンゲン菜・しょうゆ・塩 黒糖ケーキ 牛乳 小麦粉・BP・黒砂糖・スキムミルク・牛乳・無塩バター	28日 ジャンバラヤ風ご飯 ベーコン・玉ねぎ・パプリカ・ケチャップ・カレー粉・塩・しょうゆ・油・七分付米 鶏肉の黒酢焼き 鶏もも肉・三温糖・しょうゆ・黒酢 ごまサラダ キャベツ・かぼちゃ・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖 スープ 白菜・油揚げ・しょうゆ・塩・コンソメ ミルククリームパン 牛乳 食パン・牛乳・三温糖・コンスターチ	29日 白身魚の梅塩麴焼き 白身魚・梅肉・塩麹・みりん なすのそぼろ煮 なす・豚ミンチ・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・片栗粉 磯辺和え チンゲン菜・カリフラワー・ごぼう・人参・焼酎・しょうゆ みそ汁 大根・しめじ・小松菜・みそ 焼き芋 柿 牛乳 さつまいも	30日 豚肉のどて煮風 豚肉・つきこんにゃく・玉ねぎ・塩麹・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・油 もやしのカレー炒め もやし・ピーマン・昆布・三温糖・しょうゆ・カレー粉・油 酢の物 白菜・水菜・人参・すし酢・酢・三温糖・しょうゆ 清汁 里芋・キャベツ・わかめ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 ゆかり粉・七分付米	31日 鮭のホイル焼き 生鮭・えのき・エリンギ・しょうゆ・三温糖・酒 あらめ煮 あらめ・人参・三度豆・三温糖・しょうゆ レモンサラダ ブロッコリー・ほうれん草・パプリカ・三温糖・しょうゆ・レモン果汁・オリーブ油 みそ汁 かぶ・レタス・三つ葉・みそ おかずパン 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・ツナ・コーン・マヨドレ	

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