

月	火	水	木	金	土
2日 メキシカンライス風 ベーコン・玉ねぎ・パプリカ・しょうゆ・塩・カレー粉・油・七分付米 鶏肉の黒酢焼き 鶏もも肉・三温糖・しょうゆ・塩・黒酢 じゃこ和え 白菜・ブロッコリー・人参・しょうゆ・ちりめんじゃこ スープ キャベツ・油揚げ・しょうゆ・塩・コンソメ レモンケーキ 牛乳 ホットケーキmix・三温糖・レモン果汁・ヨーグルト・牛乳・スキムミルク	3日 節分 巻き寿司 豚ミンチ・短冊・もやし・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油・焼のり・七分付米 いわしのかば焼き 開きいわし・しょうゆ・みりん・片栗粉 酢の物 ほうれん草・大根・れんこん・酢・すし酢・しょうゆ 清汁 かぶ・かぶの葉・人参・しょうゆ・塩 甘納豆蒸しパン みかん 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・豆乳・油・甘納豆	4日 ボークジンジャー 豚肉・生薑・りんご・玉ねぎ・しょうゆ・酢・みりん・油 おさつバター焼き さつまいも・無塩バター・塩麹 かつお和え 小松菜・ごぼう・カリフラワー・人参・しょうゆ・かつお みそ汁 チンゲン菜・えのき・三つ葉・みそ	5日 鶏肉のみぞれあんかけ 鶏むね肉・塩麹・大根・豆苗・だし汁・しょうゆ・塩・みりん・片栗粉 ケチャップ炒め じゃがいも・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 磯辺和え キャベツ・水菜・人参・三温糖・焼のり・しょうゆ 清汁 鮎・レタス・わかめ・しょうゆ・塩 炊き込みおにぎり りんご 牛乳 れんこん・しめじ・みりん・しょうゆ・七分付米	6日 煮魚 白身魚・生薑・酒・三温糖・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・油 レモンサラダ チンゲン菜・かぶ・人参・オリーブ油・しょうゆ・レモン果汁・塩 みそ汁 かぼちゃ・白菜・春菊・みそ シャーピン 牛乳 小麦粉・強力粉・豚ミンチ・ねぎ・しょうゆ・酒・三温糖・塩・片栗粉・ごま油・油 せんべい ばりんこ	7日 ひじき丼 ひじき・みりん・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・油・塩・しょうゆ・三温糖・片栗粉・七分付米 清汁 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩 せんべい ばりんこ
9日 香りごはん しめじ・生薑・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒・七分付米 鶏肉のさっぱり焼き 鶏もも肉・かぼす果汁・酒・みりん・しょうゆ ゆかり和え 長いも・小松菜・人参・ゆかり粉・しょうゆ 清汁 大根・チンゲン菜・しょうゆ・塩 ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・ジャム・スキムミルク	10日 さばの竜田焼き 鯖・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 あらめ煮 あらめ・えのき・人参・昆布・三温糖・しょうゆ マリネ 白菜・もやし・パプリカ・しょうゆ・三温糖・すし酢・酢・オリーブ油 みそ汁 玉ねぎ・れんこん・水菜・みそ さつまいもクリームパン 牛乳 食パン・さつまいも・豆乳・三温糖	11日 国民の休日 	12日 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 パルサミコ炒め ごぼう・玉ねぎ・つきこんにやく・昆布・パルサミコ酢・しょうゆ・みりん・三温糖・油 コールスローサラダ キャベツ・赤かぶ・塩漬・パセリ・マヨドレ・塩 スープ さつまいも・小松菜・なめこ・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご 牛乳 かつお・しょうゆ・七分付米	13日 白身魚の梅塩麹焼き 白身魚・梅肉・塩麹・みりん 大根の煮物 大根・油揚げ・昆布・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 ごま和え チンゲン菜・ブロッコリー・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 長いも・白菜・ほうれん草・みそ クッキー 牛乳 小麦粉・BP・豆乳・油・三温糖・塩 せんべい 焼しらべ(しょうゆせんべい)	14日 お豆腐コーン丼 豆腐・豚ミンチ・クリームコーン・人参・玉ねぎ・コーン・三度豆・油・水・しょうゆ・塩・片栗粉・七分付米 清汁 かぶ・キャベツ・しょうゆ・塩 せんべい 焼しらべ(しょうゆせんべい)
16日 黒豆ごはん 黒豆・人参・三つ葉・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉のしょうが焼き 鶏もも肉・生薑・しょうゆ・みりん・酒 甘酢和え ほうれん草・大根・人参・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油 清汁 玉ねぎ・レタス・しょうゆ・塩 かぼちゃの豆腐パン 牛乳 かぼちゃ・絹ごし豆腐・米粉・BP・三温糖・油	17日 チャブチェ風 豚肉・玉ねぎ・人参・春菊・塩麹・三温糖・しょうゆ・ごま・ごま油・酒 焼きじゃが じゃがいも・塩麹・油 ツナマヨサラダ チンゲン菜・パプリカ・ごぼう・水菜・ツナ・マヨドレ・しょうゆ スープ もやし・エリンギ・豆苗・しょうゆ・塩・コンソメ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	18日 かげお弁当日 白身魚の磯辺焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・青のり・片栗粉 梅肉炒め れんこん・玉ねぎ・コーン・梅肉・みりん・三温糖・しょうゆ・油 カレー和え 小松菜・ブロッコリー・人参・三温糖・油・しょうゆ・カレー粉 みそ汁 豆腐・短冊・とろろこんぶ・みそ 抹茶かるかん オレンジ 牛乳 長いも・抹茶・上新粉・三温糖・BP・水	19日 そら・たいようお弁当日 豚肉のどて煮風 豚肉・つきこんにやく・玉ねぎ・塩麹・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 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・カリフラワー・人参・ゆず果汁・三温糖・しょうゆ・油 清汁 かぶ・ベーコン・わかめ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 鮎・フレーク・塩・七分付米	20日 鶏肉の甘酢あん 鶏むね肉・塩麹・玉ねぎ・豆苗・三温糖・しょうゆ・酢・片栗粉 煮豆 水菜・大豆・三度豆・人参・昆布・三温糖・しょうゆ 中華サラダ 白菜・大根・パプリカ・しょうゆ・三温糖・ごま油 みそ汁 じゃがいも・ごぼう・ほうれん草・みそ ヨーグルトスコーン 牛乳 強力粉・無塩バター・ヨーグルト・BP・三温糖・牛乳 せんべい きなこせんべい	21日 切干肉うどん 豚肉・切干大根・もやし・玉ねぎ・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・油・乾麺 マヨサラダ 長いも・ブロッコリー・人参・マヨドレ・しょうゆ せんべい きなこせんべい
23日 国民の休日 	24日 厚揚げとひき肉の中華炒め 厚揚げ・豚ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・みりん・ごま油・片栗粉 長芋のオリーブ焼き 長いも・オリーブ油・塩麹 梅和え 小松菜・かぶ・人参・梅肉・しょうゆ・三温糖 みそ汁 チンゲン菜・えのき・白ねぎ・みそ ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ・パセリ粉	25日 さわらの西京焼き 鯖・白みそ・しょうゆ・みりん・酒 サツと煮 白菜・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 黒酢和え ほうれん草・もやし・パプリカ・しょうゆ・三温糖・黒酢 清汁 大根・レタス・水菜・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七分付米	26日 鶏手羽元の黒ごまチーズ焼き 鶏手羽元・しょうゆ・みりん・酒・黒ごま・粉チーズ 切干ナポリタン 切干大根・ベーコン・玉ねぎ・コーン・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・油 和風和え チンゲン菜・カリフラワー・人参・三温糖・しょうゆ・油 スープ 長いも・ごぼう・菜の花・しょうゆ・塩・コンソメ 納豆やき オレンジ 牛乳 ひきわり納豆・しょうゆ・みりん・酢・ごま油・キャベツ・ちりめんじゃこ・ごま・青のり・米粉・片栗粉・水 おにぎり りんご 牛乳 鮎・フレーク・塩・七分付米	27日 お誕生会 おすし かんぴょう・高野豆腐・人参・ちりめんじゃこ・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢・七分付米 タルタルサーモン 鮭・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉・玉ねぎ・パセリ・マヨドレ・塩 マカロニサラダ マカロニ・かぼちゃ・ブロッコリー・しょうゆ・三温糖・オリーブ油・塩 豚汁 豚肉・れんこん・なめこ・ねぎ・みそ ブアマンケーキ 牛乳 小麦粉・BP・ココア・三温糖・油・水・塩 せんべい ばりんこ	28日 トマトカレーうどん 鶏もも肉・生薑・油・玉ねぎ・人参・キャベツ・ホールトマト缶・水・カレー粉・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・片栗粉・乾麺 ツナ和え さつまいも・小松菜・人参・ツナ・しょうゆ・三温糖・ごま油 せんべい ばりんこ

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