



2022年度

4月

離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541

都合により献立を変更することがあります。
ミルクは別に用意しています。

	月	火	水	木	金	土
離乳食	<p>よるしくま・願ひします</p> <p>ご入園、ご進級おめでとうございます。 新年度がスタートしました。新しい環境になれることに精一杯の子どもたち。 子どもたちの体調に気をつけながら離乳食を進めていきたいと思ひます また、衛生面に気をつけながらおいしい離乳食を作つていきます。 食事の事などでお困りのことなどがありましたらお気軽にご相談ください。 1年間よろしく願ひいたします。</p>					
	<p>給食が始まります</p>					
午後食	<p>1</p> <p>*初期前・10倍粥 じゃがいもペースト、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも *初期後・10倍粥 じゃがいもと玉葱のペースト 麩ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 肉じゃが、麩のみそ汁 胚芽米、牛肉、じゃがいも、人参 玉葱、油、醤油、三温糖、麩、玉葱 じゃがいも、人参、味噌、だし *中期/青菜粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ *後期/青菜粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ</p>					
離乳食	<p>2</p> <p>*初期前・10倍粥 小松菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、小松菜 *初期後・10倍粥 小松菜と人参のペースト 豆腐ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豆腐のそぼろあんかけ、すまし汁 胚芽米、豆腐、鶏肉、玉葱、人参 じゃがいも、醤油、三温糖、片栗粉、麩 わかめ、人参、小松菜、だし *中期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ *後期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ</p>					
午後食	<p>4</p> <p>*初期前・10倍粥 さつまいもペースト、野菜スープ 胚芽米、さつまいも *初期後・10倍粥 さつまいもとチンゲン菜のペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、チンゲン菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、さつまいものみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、大根、三温糖 醤油、油、三温糖、醤油、味噌、豆腐 さつまいも、チンゲン菜、だし *中期/芋粥、りんご 胚芽米、さつまいも、りんご *後期/芋粥、りんご 胚芽米、さつまいも、りんご</p>					
離乳食	<p>5</p> <p>*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツと人参のペースト 豆腐ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉とキャベツのみそ煮、すまし汁 胚芽米、キャベツ、ブロッコリー、人参 豚肉、油、三温糖、醤油、味噌、豆腐 わかめ、人参、白菜、だし *中期/パン、りんご パン、粉ミルク、きな粉、りんご *後期/トースト、りんご パン、スキムミルク、きな粉、りんご</p>					
午後食	<p>6</p> <p>*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱とさつまいものペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、さつまいも、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、大根のみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、ほうれん草、醤油 三温糖、片栗粉、わかめ、人参、味噌 さつまいも、大根、小松菜、玉葱、だし *中期/おじや、バナナ 胚芽米、野菜、だし、バナナ *後期/おじや、バナナ 胚芽米、野菜、だし、醤油、バナナ</p>					
離乳食	<p>7</p> <p>*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参とチンゲン菜のペースト 麩ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、チンゲン菜、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と豆腐の煮物、野菜スープ 胚芽米、鶏肉、豆腐、人参 ほうれん草、三温糖、醤油、チンゲン菜 人参、南瓜、わかめ、塩、だし *中期/もち粥、りんご 胚芽米、コーン、りんご *後期/もち粥、りんご 胚芽米、コーン、りんご</p>					
午後食	<p>8</p> <p>*初期前・10倍粥 大根のペースト、野菜スープ 胚芽米、大根 *初期後・10倍粥 大根と白菜のペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、白菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、豚汁 胚芽米、白身魚、南瓜、人参 小松菜、トマト、三温糖、醤油、人参 豚肉、大根、白菜、味噌、だし *中期/煮奴、オレンジ 豆腐、野菜、だし、オレンジ *後期/煮奴、オレンジ 豆腐、野菜、醤油、だし、オレンジ</p>					
離乳食	<p>9</p> <p>*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱と人参のペースト 豆腐ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、人参、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 牛肉と野菜のトマト煮、わかめスープ 胚芽米、牛肉、玉葱、人参、南瓜 小松菜、トマト、三温糖、醤油、豆腐 わかめ、人参、小松菜、醤油、だし *中期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ *後期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ</p>					
午後食	<p>11</p> <p>*初期前・10倍粥 チンゲン菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜 *初期後・10倍粥 チンゲン菜と人参のペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のミルク煮、豆腐のすまし汁 胚芽米、白身魚、豆腐、玉葱、人参 スキムミルク、塩、南瓜、豆腐、大根 チンゲン菜、人参、醤油、だし *中期/野菜粥、グレープフルーツ 胚芽米、野菜、グレープフルーツ *後期/野菜粥、グレープフルーツ 胚芽米、野菜、グレープフルーツ</p>					
離乳食	<p>12</p> <p>*初期前・10倍粥 小松菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、小松菜 *初期後・10倍粥 小松菜と大根のペースト 豆腐ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、大根、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 肉豆腐、里芋のみそ汁 胚芽米、豚肉、豆腐、玉葱、麩 小松菜、油、三温糖、醤油、里芋 人参、大根、小松菜、味噌、だし *中期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ *後期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ</p>					
午後食	<p>13</p> <p>*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参と玉葱のペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、はるさめスープ 胚芽米、白身魚、人参、玉葱、三度豆 三温糖、味噌、春雨、ほうれん草 人参、玉葱、塩、だし *中期/スイートポテト、りんご さつまいも、粉ミルク、りんご *後期/スイートポテト、りんご さつまいも、スキムミルク、りんご</p>					
離乳食	<p>14</p> <p>*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツと人参のペースト 麩ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、キャベツのみそ汁 胚芽米、豚肉、里芋、玉葱、三温糖 三度豆、醤油、キャベツ、人参 わかめ、小松菜、味噌、だし *中期/煮奴、りんご 豆腐、野菜、だし、りんご *後期/煮奴、りんご 豆腐、野菜、醤油、だし、りんご</p>					
午後食	<p>15</p> <p>*初期前・10倍粥 じゃがいもペースト、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも *初期後・10倍粥 じゃがいもと玉葱のペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、玉葱、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のクリームコーン煮、麩のみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、玉葱、塩 ブロッコリー、コーン、麩、玉葱 なす、人参、じゃがいも、味噌、だし *中期/甘煮、バナナ 野菜、だし、バナナ *後期/甘煮、バナナ 野菜、だし、みりん、バナナ</p>					
離乳食	<p>16</p> <p>*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参と白菜のペースト 豆腐ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、白菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 あんかけ豆腐、ビーフンスープ 胚芽米、豆腐、豚肉、玉葱、人参 白菜、三温糖、醤油、片栗粉、玉葱 人参、ビーフン、小松菜、塩、だし *中期/青菜粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ *後期/青菜粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ</p>					
午後食	<p>18</p> <p>*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参とほうれん草のペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、ほうれん草、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、そうめん汁 胚芽米、白身魚、小松菜、片栗粉 人参、三温糖、醤油、そうめん、鶏肉 ほうれん草、人参、わかめ、味噌、だし *中期/じゃがおやき、りんご じゃがいも、米粉、粉ミルク、りんご *後期/じゃがおやき、りんご じゃがいも、米粉、スキムミルク、りんご</p>					
離乳食	<p>19</p> <p>*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツと玉葱のペースト 麩ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、はるさめスープ 胚芽米、豚肉、ほうれん草、人参 玉葱、三温糖、醤油、片栗粉、わかめ 人参、春雨、キャベツ、塩、だし *中期/りんごケーキ、バナナ 米粉、りんご、粉ミルク、バナナ *後期/りんごケーキ、バナナ 米粉、りんご、スキムミルク、バナナ</p>					
午後食	<p>20</p> <p>*初期前・10倍粥 さつまいもペースト、野菜スープ 胚芽米、さつまいも *初期後・10倍粥 さつまいもと人参のペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のクリームコーン煮、さつまいものみそ汁 胚芽米、白身魚、人参、玉葱、コーン ブロッコリー、塩、さつまいも 人参、わかめ、小松菜、味噌、だし *中期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、だし、りんご *後期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、醤油、だし、りんご</p>					
離乳食	<p>21</p> <p>*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参とチンゲン菜のペースト 豆腐ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、チンゲン菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と豆腐の煮物、野菜スープ 胚芽米、豚肉、豆腐、人参、小松菜 里芋、醤油、三温糖、チンゲン菜 人参、小松菜、南瓜、塩、だし *中期/ひじき蒸しパン、オレンジ 米粉、ひじき、野菜、粉ミルク、オレンジ *後期/ひじき蒸しパン、オレンジ 米粉、ひじき、野菜、スキムミルク、オレンジ</p>					
午後食	<p>22</p> <p>*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツとじゃがいものペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、じゃがいも、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 肉じゃが、ほうれん草のポタージュ 胚芽米、牛肉、じゃがいも、人参、だし 玉葱、油、醤油、三温糖、人参、玉葱 ほうれん草、キャベツ、塩、スキムミルク *中期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ *後期/南瓜粥、バナナ 胚芽米、南瓜、バナナ</p>					
離乳食	<p>23</p> <p>*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱とキャベツのペースト 豆腐ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜のトマト煮、豆腐のみそ汁 胚芽米、豚肉、人参、南瓜、小松菜 トマト、玉葱、醤油、三温糖、人参、キャベツ 豆腐、わかめ、人参、味噌、だし *中期/甘煮、バナナ 野菜、だし、バナナ *後期/甘煮、バナナ 野菜、だし、みりん、バナナ</p>					
午後食	<p>25</p> <p>*初期前・10倍粥 南瓜のペースト、野菜スープ 胚芽米、南瓜 *初期後・10倍粥 南瓜とチンゲン菜のペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、南瓜、チンゲン菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、南瓜スープ 胚芽米、白身魚、人参、玉葱、三度豆 三温糖、味噌、南瓜、チンゲン菜 人参、玉葱、塩、だし *中期/甘煮、グレープフルーツ 野菜、だし、グレープフルーツ *後期/甘煮、グレープフルーツ 野菜、だし、みりん、グレープフルーツ</p>					
離乳食	<p>26</p> <p>*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参とキャベツのペースト 豆腐ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉とキャベツの味噌煮、豆腐旨煮 胚芽米、豚肉、キャベツ、ブロッコリー 油、三温糖、味噌、醤油、豆腐、鶏肉 里芋、人参、ほうれん草、塩、だし *中期/パン、りんご パン、粉ミルク、きな粉、りんご *後期/トースト、りんご パン、スキムミルク、きな粉、りんご</p>					
午後食	<p>27</p> <p>*初期前・10倍粥 チンゲン菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜 *初期後・10倍粥 チンゲン菜とじゃがいものペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜、じゃがいも、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 豆腐と青菜のチャンプルー、たらちり汁 胚芽米、豆腐、豚肉、人参、塩 醤油、玉葱、人参、白身魚 小松菜、白菜、だし *中期/野菜粥、バナナ 胚芽米、野菜、バナナ *後期/野菜粥、バナナ 胚芽米、野菜、バナナ</p>					
離乳食	<p>28</p> <p>*初期前・10倍粥 ほうれん草のペースト、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草 *初期後・10倍粥 ほうれん草と人参のペースト 白身魚ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚の野菜あんかけ、里芋のみそ汁 胚芽米、白身魚、小松菜、片栗粉 人参、三温糖、醤油、里芋 ほうれん草、人参、わかめ、味噌、だし *中期/煮奴、オレンジ 豆腐、野菜、だし、オレンジ *後期/煮奴、オレンジ 豆腐、野菜、醤油、だし、オレンジ</p>					
午後食	<p>29</p> <p>*初期前・10倍粥 南瓜のペースト、野菜スープ 胚芽米、南瓜 *初期後・10倍粥 南瓜と玉葱のペースト 麩ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、南瓜、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚じゃが、麩のみそ汁 胚芽米、豚肉、じゃがいも、人参 玉葱、醤油、三温糖、麩、玉葱 南瓜、人参、味噌、だし *中期/煮込みうどん、バナナ うどん、野菜、だし、バナナ *後期/煮込みうどん、バナナ うどん、野菜、だし、醤油、バナナ</p>					
離乳食	<p>30</p> <p>*初期前・10倍粥 南瓜のペースト、野菜スープ 胚芽米、南瓜 *初期後・10倍粥 南瓜と玉葱のペースト 麩ののろろ煮、野菜スープ 胚芽米、南瓜、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚じゃが、麩のみそ汁 胚芽米、豚肉、じゃがいも、人参 玉葱、醤油、三温糖、麩、玉葱 南瓜、人参、味噌、だし *中期/煮込みうどん、バナナ うどん、野菜、だし、バナナ *後期/煮込みうどん、バナナ うどん、野菜、だし、醤油、バナナ</p>					

昭和の日



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>新年度がスタートしました。新しい環境に慣れるまでさまざまなことがあると思います。はじめは子どもたちもなかなか給食を食べることができないかもしれません。子ども達のペースにあわせてゆっくりすすめていきたいと思います。子ども達に「食べるって楽しい!」と思ってもらえるような給食を作っていきます。食事の事で困りのことなどがありましたらお気軽にご相談ください。1年間よろしくお願いたします。</p> 		<p>系給食が 始まります</p> 		<p>園基準</p>		<p>4月1日平均</p>		<p>1 牛乳 お菓子(クッキー)</p>		<p>2 牛乳 お菓子(あられ)</p>	
<p>エネルギー 461</p> <p>たんぱく質 17.3</p> <p>脂質 14.9</p> <p>カルシウム 211</p> <p>鉄 2.3</p>		<p>エネルギー 462</p> <p>たんぱく質 19.2</p> <p>脂質 15.3</p> <p>カルシウム 258</p> <p>鉄 2.1</p>		<p>1 牛乳 卵</p>		<p>2 牛乳 卵</p>		<p>1 牛乳 卵</p>		<p>2 牛乳 卵</p>	
4	牛乳 米菓	5	牛乳 お菓子(煎餅)	6	牛乳 米菓	7	牛乳 お菓子(クッキー)	8	牛乳 米菓	9	牛乳 お菓子(あられ)
御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	たけのこ御飯	胚芽米 油揚げ たけのこ 酒 塩 にんじん ししいたけ しょうゆ だし	パン	パン	御飯	胚芽米	カレー風味の トマトライス	胚芽米 牛肉 たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく 油 ホールトマト トマトピューレ 米粉 三温糖 コンソメ 塩 カレー粉
白身魚の香り蒸し	かれい しょうが しょうゆ 酒 塩 チンゲンサイ えのき ねぎ ごま油	豆腐のふわとろ ポール	豆腐 ながいも 干しえび キャベツ 塩 片栗粉 油	あじの煮つけ	あじ しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だし	鶏の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 油 三温糖 みりん 片栗粉	鮭の塩焼き	さけ 塩 油	わかめスープ	豆腐 にんじん たまねぎ こまつな わかめ ごま 中華だし しょうゆ 塩
蒸し野菜のサラダ	ブロッコリー キャベツ にんじん さつまいも 塩 油 レモン果汁	なばなとツナの ごま和え	なばな にんじん ツナ ごま しょうゆ	ブロッコリーの 玉ねぎドレッシング	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン たまねぎ レモン果汁 油 三温糖	ひじきの 和風サラダ	ひじき コーン きゅうり ノンオイルドレッシング	たけのこ 根菜の煮物	たけのこ ごぼう にんじん さやえんどう 干ししいたけ 油 だし しょうゆ 三温糖	豚汁	豚肉 だいたいん ねぎ はくさい こんにやく 生揚げ だし みそ ごま油 豆腐
ごはん汁	鶏肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうゆ 塩 油揚げ おから こんぶ だし 酒	白菜のすまし汁	生揚げ はくさい わかめ にんじん ほうれんそう こんぶ だし しょうゆ	厚揚げのみそ汁	生揚げ 豆腐 だいこん ねぎ さつまいも ほうれんそう だし みそ	コーンスープ	コーン クリームコーン ねぎ にんじん わかめ チンゲンサイ コンソメ 塩 こしょう しめじ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
つぶつぶ人参 ゼリー りんご	にんじん 三温糖 かんてん みかん オレンジ果汁 レモン果汁 りんご	あんぱん ブルー	パン ゆであずき ブルー	おやつ小魚 バナナ	いわし 三温糖 しょうゆ ごま りんご	お茶 焼きもちこし おにぎり りんご	番茶 胚芽米 コーン 油 しょうゆ 塩 りんご	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
11	牛乳 米菓	12	牛乳 お菓子(煎餅)	13	牛乳 米菓	14	牛乳 お菓子(クッキー)	15	牛乳 米菓	16	牛乳 お菓子(あられ)
たけのこ入り 混ぜご飯	胚芽米 鶏肉 たけのこ にんじん 干ししいたけ しょうゆ 酒 みりん だし	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	五目ビーフン	ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん たら 干ししいたけ 干しえび 油 中華だし しょうゆ 酒 塩 ごま油
たらの磯辺焼き	たら しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 あおのり 油	コーン焼き	豚ひき肉 たまねぎ しょうが にんにく 片栗粉 塩 こしょう コーン 米粉 油 しょうゆ	あじのバター しょうゆ焼き	あじ 酒 にんにく 塩 バター しょうゆ	豚肉の香味焼き	豚肉 にんにく しょうゆ 酒 片栗粉 油 もやし にんじん たまねぎ	さばの竜田揚げ	さば しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 油	にらスープ	豆腐 はくさい たら きくらげ えのき 中華だし しょうゆ 塩 ごま
小松菜の納豆あえ	こまつな にんじん 納豆 しょうゆ かつお節	小松菜のおひたし	こまつな にんじん しらす干し しょうゆ	たけのこの おほか	たけのこ にんじん しょうゆ しょうゆ かつお節 三温糖 だし	小松菜のごま和え	こまつな キャベツ ツナ しょうゆ 三温糖 ごま	ゆでスナックえんどう 粉ふき	スナックえんどう マヨドレ しょうゆ 塩 あおのり	にらスープ	豆腐 はくさい たら きくらげ えのき 中華だし しょうゆ 塩 ごま
すまし汁	豆腐 だいこん チンゲンサイ ねぎ にんじん 油揚げ しょうゆ 塩 こんぶ だし	みそ汁	だいこん さといも こまつな 納豆 ねぎ だし みそ	はるさめスープ	はるさめ たまねぎ えのき にんじん ねぎ 油 中華だし 塩 ごま 貝柱	キャベツのみそ汁	油揚げ こまつな にんじん キャベツ わかめ だし みそ	麺のみそ汁	ふ たまねぎ なす じゃがいも にんじん こまつな ねぎ みそ だし	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ふるふるデザート グレープフルーツ	豆乳 コーンスターチ 三温糖 みかん もも バイン グレープフルーツ	おはぎ バナナ	胚芽米 もち米 きな粉 三温糖 塩	スイートポテト ブルー	さつまいも 豆乳 米粉 三温糖 塩 油 ごま	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
18	牛乳 米菓	19	牛乳 お菓子(煎餅)	20	牛乳 米菓	21	牛乳 お菓子(クッキー)	22	牛乳 米菓	23	牛乳 お菓子(あられ)
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米 押麦	わかめ御飯	炊き込みわかめ ごま 胚芽米	トマトリゾット	胚芽米 たまねぎ にんじん えのき 油 豆乳 ツナ にんにく ホールトマト クリームコーン コンソメ 塩 パセリ粉
さわらとごぼうの 煮つけ	さわら ごぼう しょうが 三温糖 酒 しょうゆ	焼きしゅうまい	豚ひき肉 たまねぎ キャベツ しょうが 酒 塩 しょうゆ ごま油 片栗粉 シュウマイの皮	かじきの カレーム二郎	かじき 塩 こしょう 小麦粉 バター カレー粉	豚こま天	豚肉 塩 こしょう 酒 しそ 卵 小麦粉 油	肉じゃが カレー味	牛肉 カレー粉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 しょうゆ 三温糖 みりん グリンピース	豆腐のみそ汁	豆腐 キャベツ にんじん 油揚げ わかめ みそ だし
きゅうりの ゆかりあえ	きゅうり しそふりかけ	アスパラと じゃこのあえ物	グリーンアスパラ にんじん 三温糖 しらす干し ごま油 しょうゆ	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん おから 酢 油 三温糖 塩	小松菜とツナの ごま和え	ツナ こまつな グリーンアスパラ ごま しょうゆ	ほうれん草と 豆腐のごま和え	ほうれんそう キャベツ ひじき しょうゆ 塩 ごま 豆腐 三温糖	牛乳	牛乳
そうめん汁	干しそうめん 鶏ささ身 にんじん ししいたけ ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩	中華スープ	貝柱 はるさめ キャベツ コーン こまつな もやし しょうゆ 酒 みりん 中華だし にんじん たまねぎ	かぼちゃのみそ汁	生揚げ かぼちゃ なす たまねぎ にんじん こまつな ねぎ だし みそ さといも	豆腐スープ	豆腐 たら にんじん わかめ チンゲンサイ きくらげ 中華だし しょうゆ 塩	サーモン豆乳 シチュー	さけ 酒 じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん 油 豆乳 コンソメ 塩 米粉 キャベツ	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
じゃがおやき	じゃがいも 小麦粉 塩 コーン ハム バター	りんごケーキ	りんご 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 塩 油 シナモン 干しぶどう 粉糖	ツナパン	ホットケーキ粉 豆乳 卵 ツナ たまねぎ マヨドレ パセリ	蒸しパン	ひじき ホットケーキ粉 豆乳 三温糖	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい
りんご	りんご	バナナ	バナナ	ブルー	ブルー	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
25	牛乳 米菓	26	牛乳 お菓子(煎餅)	27	牛乳 米菓	28	牛乳 お菓子(クッキー)	29	牛乳 米菓	30	牛乳 お菓子(あられ)
ピラフ	胚芽米 さば たまねぎ にんじん ビーマン カレー粉 コンソメ 油	御飯	胚芽米	ひじきふりかけ 麦御飯	ひじき 油 しそふりかけ 胚芽米 押麦	御飯	胚芽米	白身魚の照り焼き	かれい 酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉	カレーうどん	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ カレー粉 しょうゆ みりん 塩 片栗粉 だし こんぶ
れんこんバーグ	豚ひき肉 れんこん たまねぎ 塩 こしょう ホールトマト マッシュルーム コンソメ	納豆ポール	納豆 しょうゆ 豚ひき肉 ねぎ 片栗粉 塩 こしょう	豆腐と青菜の チャンプルー	豆腐 豚肉 酒 片栗粉 油 塩 チンゲンサイ ごま油 卵 しょうゆ	白身魚の照り焼き	かれい 酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉	ブロッコリーと 三色サラダ	ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢 こしょう 油	野菜チップ	じゃがいも かぼちゃ 油 塩
胡麻和え	チンゲンサイ コーン にんじん ごま 三温糖 しょうゆ	ビーマンの ツナあえ	ビーマン ひじき コーン ツナ ね りごま 三温糖 しょうゆ 酢	芋もち	じゃがいも 塩 米粉 油 しょうゆ あおのり	ブロッコリーの 三色サラダ	ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢 こしょう 油	長芋のみそ汁	生揚げ ながいも わかめ にんじん ほうれんそう ねぎ だし みそ	牛乳	牛乳
きのこのスープ	えのき しめじ たまねぎ 油 にんじん さやえんどう コンソメ 塩 こしょう	豆腐旨煮椀	豆腐 鶏ささ身 キャベツ にんじん ししいたけ ねぎ 酒 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 こんぶ だし しょうゆ	たらちり汁	かれい 豆腐 ししいたけ にんじん こまつな はくさい たまねぎ ゆず こんぶ だし しょうゆ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
かみかみ こはんせんべい	胚芽米 こまつな チーズ 黒ごま 干しえび しょうゆ ごま油	ホットドッグ	ロールパン ウィナー キャベツ 塩 油 クチャップ	お菓子	クッキー せんべい	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
グレープフルーツ	グレープフルーツ	りんご	りんご	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ

