



月	朝おやつ 牛乳 マシュマロ	火	朝おやつ 牛乳 小魚せんべい	水	朝おやつ 牛乳 ミルクチップ	木	朝おやつ 牛乳 とっとちゃんせんべい	金	朝おやつ 牛乳 レモンラムネ	土	朝おやつ 牛乳 ビスケット
6	ごはん 鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 油 いりなます 大根 人参 れんこん 油揚げ 油 酢 三温糖 醤油 白煎りごま すまし汁 小松菜 えのき 煮干し 醤油 塩 花鰹	7	ごはん 肉豆腐 豚こま肉 白菜 人参 長ねぎ しらたき 木綿豆腐 煮干し 三温糖 酒 醤油 かぶときゅうりの浅漬け かぶ きゅうり 塩 みそ汁 かぼちゃ しめじ 煮干し 味噌	8	ハヤシライス 精白米 豚こま肉 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが 油 アレルゲン不使用ルー ごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油 ヨーグルト	9	ごはん あかうおの香味焼き あかうお にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖 切干し大根の煮物 切干し大根 人参 干し椎茸 油揚げ 煮干し 三温糖 醤油 けんちん汁 ごぼう 大根 人参 長ねぎ 板こんにゃく 木綿豆腐 鶏こま肉 煮干し 醤油 塩 油 花鰹	10	ごはん 豚肉のブルコギ風炒め 豚こま肉 玉ねぎ にら もやし 人参 油 しょうが 酒 醤油 ごま油 きゅうりと大根の中華和え きゅうり 大根 小エビ 醤油 酢 ごま油 白菜のスープ 白菜 えのき 鶏がら 煮干し 塩	11	和風スパゲッティ スパゲッティ 人参 玉ねぎ えのき しめじ 豚こま肉 油 塩 醤油 きゃべつとコーンのスープ きゃべつ ホールコーン 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 バナナ
牛乳 スイートポテト風 さつまいも 三温糖 有塩バター 塩 グラニュー糖	麦茶 七草がゆ 精白米 せり 小松菜 かぶ 鶏もも肉 塩 花鰹 昆布	牛乳 米粉のきなこバナナケーキ 米粉 三温糖 ベーキングパウダー きな粉 バナナ 油 牛乳	麦茶 さつまいもおこわおにぎり(鏡開き) 精白米 もち米 さつまいも 塩	牛乳 あずきとかぼちゃのぜんざい かぼちゃ ゆであずき 三温糖 水	牛乳 キーマカレーおにぎり 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 ソース 醤油 ケチャップ カレー粉(小麦粉不使用)						
13 成人の日 	14 ごはん 鮭の塩麹焼き 鮭 塩麹 肉じゃが 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 干し椎茸 糸こんにゃく 油 醤油 三温糖 みそ汁 大根 小松菜 煮干し 味噌	15 お誕生日会 ※バナナがつきます ケチャップライス 精白米 ケチャップ 塩 鶏のから揚げ 鶏もも肉 醤油 酒 しょうが 片栗粉 油 フレンチサラダ きゃべつ きゅうり ブロッコリー ホールコーン 油 酢 塩 人参ポタージュ 人参 玉ねぎ 牛乳 鶏がら 煮干し 塩	16 なかよしデー 高野豆腐の彩りそぼろ丼 精白米 高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 油 三温糖 塩 醤油 かぶとツナのマヨ和え かぶ ツナ油漬 マヨドレ 塩 みそ汁 きゃべつ わかめ 長ねぎ 煮干し 味噌	17 ごはん 鶏肉のカレー焼き 鶏もも肉 しょうが にんにく カレー粉(小麦粉不使用) 醤油 塩 油 じゃがいものカラフルソテー じゃがいも 人参 ブロッコリー 油 塩 水菜と玉ねぎのスープ 水菜 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	18 味噌だれ焼肉丼 精白米 豚こま肉 玉ねぎ えのき 人参 もやし にら にんにく 油 醤油 三温糖 味噌 白すりごま 片栗粉 ごま油 すまし汁 木綿豆腐 ほうれん草 煮干し 醤油 塩 バナナ						
ミネストローネ風スープ 米粉マカロニ きゃべつ しめじ ベーコン パセリ ホールトマト 鶏がら 塩 ケチャップ ソース	牛乳 米粉のバタークッキー 米粉 有塩バター 三温糖 油	麦茶 おかかと昆布のおにぎり 白米 かつお節 昆布 醤油	精 いちごミルクプリン いちごジャム 三温糖 アガー 牛乳	牛乳 メープルバンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター 三温糖 牛乳 メープルシロップ							
20 ごはん 鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 油 いりなます 大根 人参 れんこん 油揚げ 油 酢 三温糖 醤油 白煎りごま すまし汁 小松菜 えのき 煮干し 醤油 塩 花鰹	21 ごはん 肉豆腐 豚こま肉 白菜 人参 長ねぎ しらたき 木綿豆腐 煮干し 三温糖 酒 醤油 かぶときゅうりの浅漬け かぶ きゅうり 塩 みそ汁 かぼちゃ しめじ 煮干し 味噌	22 ハヤシライス 精白米 豚こま肉 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが 油 アレルゲン不使用ルー ごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油 ヨーグル ト	23 ごはん あかうおの香味焼き あかうお にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖 切干し大根の煮物 切干し大根 人参 干し椎茸 油揚げ 煮干し 三温糖 醤油 けんちん汁 ごぼう 大根 人参 長ねぎ 板こんにゃく 木綿豆腐 鶏こま肉 煮干し 醤油 塩 油 花鰹	24 ごはん 豚肉のブルコギ風炒め 豚こま肉 玉ねぎ にら もやし 人参 油 しょうが 酒 醤油 ごま油 きゅうりと大根の中華和え きゅうり 大根 小エビ 醤油 酢 ごま油 白菜のスープ 白菜 えのき 鶏がら 煮干し 塩	25 和風スパゲッティ スパゲッティ 人参 玉ねぎ えのき しめじ 豚こま肉 油 塩 醤油 きゃべつとコーンのスープ きゃべつ ホールコーン 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 バナナ						
牛乳 スイートポテト風 さつまいも 三温糖 有塩バター 塩 グラニュー糖	麦茶 キンパ風おにぎり 精白米 青のり たくあん 白煎りごま 塩 ごま油	牛乳 米粉のきなこバナナケーキ 米粉 三温糖 ベーキングパウダー きな粉 バナナ 油 牛乳 粉糖	麦茶 お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	牛乳 あずきとかぼちゃのぜんざい かぼちゃ ゆであずき 三温糖 水	牛乳 キーマカレーおにぎり 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 ソース 醤油 ケチャップ カレー粉(小麦粉不使用)						
27 かしわうどん 干しうどん 鶏ももこま肉 干し椎茸 小松菜 人参 長ねぎ 煮干し 花鰹 昆布 醤油 みりん 塩 ちくわの磯辺揚げ ちくわ 青のり 薄力粉 油 水 醤油	28 ごはん 鮭の塩麹焼き 鮭 塩麹 肉じゃが 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 干し椎茸 糸こんにゃく 油 醤油 三温糖 みそ汁 大根 小松菜 煮干し 味噌	29 ごはん 鶏のから揚げ 鶏もも肉 醤油 酒 しょうが 片栗粉 油 フレンチサラダ きゃべつ きゅうり ブロッコリー ホールコーン 油 酢 塩 人参ポタージュ 人参 玉ねぎ 牛乳 鶏がら 煮干し 塩	30 高野豆腐の彩りそぼろ丼 精白米 高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 油 三温糖 塩 醤油 かぶとツナのマヨ和え かぶ ツナ油漬 マヨドレ 塩 みそ汁 きゃべつ わかめ 長ねぎ 煮干し 味噌	31 ごはん 鶏肉のカレー焼き しょうが にんにく カレー粉(小麦粉不使用) 醤油 塩 油 じゃがいものカラフルソテー じゃがいも 人参 ブロッコリー 油 塩 水菜と玉ねぎのスープ 水菜 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩							
牛乳 肉まん 豚ひき肉 薄力粉 水 長ねぎ 干し椎茸 片栗粉 醤油 ごま油	ミネストローネ風スープ 米粉マカロニ きゃべつ しめじ ベーコン パセリ ホールトマト 鶏がら 塩	牛乳 米粉のバタークッキー 米粉 有塩バター 三温糖 油	麦茶 さつまいもおこわおにぎり 精白米 もち米 さつまいも 塩	いちごミルクプリン いちごジャム 三温糖 アガー 牛乳							