

	月	火	水	木	金	土
昼						1 納豆ご飯 精白米 納豆 醤油 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉 マーマレードジャム にんにく しょうが 醤油 酒 スティックきゅうり きゅうり 酢 醤油 みそ汁 油揚げ きゃべつ 煮干し 味噌 バナナ
	おやつ					牛乳 バタークッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 牛乳 三温糖
昼	3 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹 水 さつまあげの煮物 大根 人参 さつま揚げ 煮干し 醤油 三温糖 すまし汁 小松菜 しめじ 煮干し 塩 醤油	4 ご飯 豆腐ハンバーグ 和風きのこあんかけ 豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ えのき しめじ 干し椎茸 三温糖 醤油 片栗粉 塩 酒 油 オクラのおかかあえ オクラ きゃべつ 人参 もやし 醤油 かつお節 みそ汁 わかめ 大根 煮干し 味噌	5 ケチャップライス 精白米 ツナ油漬缶 ケチャップ塩 鮭のマヨネーズ焼き 鮭 玉ねぎ マヨドレ 塩 油 野菜のしゃきしゃきサラダ 水菜 人参 きゅうり もやし コーンクリームスープ クリームコーン 玉ねぎ 牛乳 鶏がら 塩 バナナ	6 ご飯 マーボーなす なす 人参 ビーマン 豚ひき肉 にんにく しょうが 油 醤油 味噌 三温糖 ごま油 片栗粉 野菜の甘酢漬け きゅうり 大根 酢 三温糖 塩 すまし汁 えのき ほうれん草 煮干し 塩 醤油	7 酵母ロール 鶏肉のさっぱりレモン焼き 鶏もも肉 酒 塩 三温糖 醤油 レモン 小松菜としめじのソテー 小松菜 しめじ もやし ベーコン 油 塩 かぼちゃのスープ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 醤油	8 スパゲッティミートソース スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 油 ケチャップ ソース 塩 三温糖 粉チーズ 白菜のスープ 白菜 玉ねぎ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩 オレンジ
おやつ	牛乳 かぼちゃドーム かぼちゃ 三温糖 塩	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 牛乳 ロースハム ピザ用チーズ 油	あじさいゼリー 寒天ババ（ミルク、ぶどう）	牛乳 大豆きなこ 蒸し大豆 きなこ 三温糖 水	麦茶 ツナみそおにぎり 精白米 ツナ油漬缶 味噌 三温糖 醤油 みりん	牛乳 お麩のラスク お麩 油 三温糖
昼	10 ポークカレー 精白米 豚こま肉 人参 玉葱 じゃがいも 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルー フレンチコーンサラダ きゃべつ きゅうり コーン缶 油 酢 塩	11 冷やし肉うどん 干しうどん 鶏こま肉 小松菜 人参 大根 昆布 煮干し 三温糖 醤油 みりん 塩 ちくわの磯辺揚げ ちくわ 青のり 米粉 油 水	12 ご飯 あじの香味焼き あじ にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖 ひじきとれんこんのきんぴら れんこん 人参 ひじき 油 三温糖 醤油 みそ汁 油揚げ なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	13 高野豆腐のそぼろ丼 精白米 高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 油 三温糖 醤油 みりん 塩 きゃべつとかにかまのマヨサラダ きゃべつ ほうれん草 かに風味かまぼこ もやし マヨドレ 醤油 白煎りごま すまし汁 わかめ しめじ 煮干し 醤油 塩	14 ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油 ほうれん草と桜エビのナムル ほうれん草 もやし きゃべつ 桜エビ 白煎りごま ごま油 醤油 トマトとレタスのスープ トマト レタス 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	15 餃子丼 精白米 豚ひき肉 きゃべつ にら にんにく しょうが 酒 塩 醤油 ごま油 片栗粉 みそ汁 かぼちゃ 長ねぎ 煮干し 味噌 バナナ
おやつ	水ようかん こしあん 水 三温糖 アガー	麦茶 キンパ風おにぎり 精白米 たくあん あおのり 白煎りごま 塩 ごま油	牛乳 ポテトもち じゃがいも 片栗粉 醤油 三温糖 水	牛乳 シュガートースト 食パン 三温糖 マーガリン	牛乳 キャラメルスティックポテト さつまいも 三温糖 バター 生クリーム 油	プリン プリンのもと 牛乳
昼	17 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹 水 さつまあげの煮物 大根 人参 さつま揚げ 煮干し 醤油 三温糖 すまし汁 小松菜 しめじ 煮干し 塩 醤油	18 ご飯 豆腐ハンバーグ 和風きのこあんかけ 豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ えのき 干し椎茸 三温糖 醤油 片栗粉 塩 塩 酒 油 オクラのおかかあえ オクラ きゃべつ 人参 えのき 醤油 かつお節 みそ汁 わかめ 大根 煮干し 味噌	19 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 鮭 玉ねぎ マヨドレ 塩 油 野菜のしゃきしゃきサラダ 水菜 人参 きゅうり もやし 醤油 油 酢 塩 コーンクリームスープ クリームコーン 玉ねぎ 牛乳 鶏がら 塩	20 ご飯 マーボーなす なす 人参 ビーマン 豚ひき肉 にんにく しょうが 油 醤油 味噌 三温糖 ごま油 片栗粉 野菜の甘酢漬け きゅうり 大根 酢 三温糖 塩 すまし汁 えのき ほうれん草 煮干し 塩 醤油	21 酵母ロール 鶏肉のさっぱりレモン焼き 鶏もも肉 酒 塩 三温糖 醤油 小松菜としめじのソテー 小松菜 しめじ もやし ベーコン 油 塩 かぼちゃのスープ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 醤油	22 納豆ご飯 精白米 納豆 醤油 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉 マーマレードジャム にんにく しょうが 醤油 酒 スティックきゅうり きゅうり 酢 醤油 みそ汁 油揚げ きゃべつ 煮干し 味噌 バナナ
おやつ	牛乳 かぼちゃドーム かぼちゃ 三温糖 塩	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 牛乳 ロースハム ピザ用チーズ 油	牛乳プリン 牛乳 アガー 三温糖 水	牛乳 大豆きなこ 蒸し大豆 きなこ 三温糖 水	麦茶 ツナみそおにぎり 精白米 ツナ油漬缶 味噌 三温糖 醤油 みりん	牛乳 バタークッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 牛乳 三温糖
昼	24 ポークカレー 精白米 豚こま肉 人参 玉葱 じゃがいも 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルー フレンチコーンサラダ きゃべつ きゅうり コーン缶 油 酢 塩	25 冷やし肉うどん 干しうどん 鶏こま肉 小松菜 人参 大根 昆布 煮干し 三温糖 醤油 みりん 塩 ちくわの磯辺揚げ ちくわ 青のり 米粉 油 水	26 ご飯 あじの香味焼き あじ にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖 ひじきとれんこんのきんぴら れんこん 人参 ひじき 油 三温糖 醤油 みそ汁 油揚げ なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	27 高野豆腐のそぼろ丼 精白米 高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 油 三温糖 醤油 みりん 塩 きゃべつとかにかまのマヨサラダ きゃべつ ほうれん草 かに風味かまぼこ もやし マヨドレ 醤油 白煎りごま すまし汁 わかめ しめじ 煮干し 醤油 塩	28 ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油 ほうれん草と桜エビのナムル ほうれん草 もやし きゃべつ 桜エビ 白煎りごま ごま油 醤油 トマトとレタスのスープ トマト レタス 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	29 餃子丼 精白米 豚ひき肉 きゃべつ にら にんにく しょうが 酒 塩 醤油 ごま油 片栗粉 みそ汁 かぼちゃ 長ねぎ 煮干し 味噌 バナナ
おやつ	水ようかん こしあん 水 三温糖 アガー	麦茶 キンパ風おにぎり 精白米 たくあん あおのり 白煎りごま 塩 ごま油	牛乳 ポテトもち じゃがいも 片栗粉 醤油 三温糖 水	牛乳 シュガートースト 食パン 三温糖 マーガリン	牛乳 キャラメルスティックポテト さつまいも 三温糖 バター 生クリーム 油	プリン プリンのもと 牛乳

	月		火		水		木		金		土
	3 軟飯 鶏肉のトロミ煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉 大根と人参のスティック煮 大根 人参 醤油 かぼちゃのスープ かぼちゃ 小松菜 煮干し 塩	昼	4 軟飯 豆腐とひき肉のそぼろ煮 鶏ひき肉 木綿豆腐 醤油 三温糖 片栗粉 おかかあえ きゃべつ 人参 かつお節 醤油 みそ汁 大根 わかめ 煮干し 味噌		5 軟飯 鮭のトロミ煮 鮭 味噌 片栗粉 きゅうりともやしのあえ物 きゅうり もやし 三温糖 醤油 人参と玉ねぎのスープ 人参 玉ねぎ 煮干し 塩		6 軟飯 鶏ひき肉となすのそぼろ煮 なす 鶏ひき肉 味噌 三温糖 片栗粉 人参ときゅうりのスティック煮 人参 きゅうり 醤油 すまし汁 ほうれん草 人参 煮干し 塩 醤油		7 パン粥 食パン 調製粉乳 水 鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 味噌 三温糖 片栗粉 煮びたし 小松菜 もやし 煮干し 醤油 三温糖 かぼちゃのスープ かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し 塩		8
	おやつ ミルク 鶏肉と人参のおかゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩		ミルク 鶏肉と玉ねぎのおかゆ 精白米 鶏こま肉 玉ねぎ 塩		ミルク あかうおのおかゆ 精白米 あかうお 人参 醤油		ミルク なすのおじや 精白米 鶏ひき肉 なす かつお節 醤油 塩		ミルク ツナ粥 精白米 ツナ水煮 かつお節 醤油		
	10 軟飯 野菜のポトフ 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏がら 水 塩 おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	昼	11 みそうどん 干しうどん 鶏こま肉 小松菜 煮干し 味噌 醤油 大根と人参の煮物 大根 人参 煮干し 三温糖 醤油 片栗粉		12 軟飯 あじのトロミ煮 あじ 醤油 片栗粉 ひじきの煮物 ひじき 人参 醤油 三温糖 みそ汁 なす 玉ねぎ 煮干し 味噌		13 軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 煮干し 三温糖 醤油 片栗粉 ほうれん草ときゃべつの煮物 ほうれん草 きゃべつ 醤油 わかめスープ わかめ もやし 煮干し 塩		14 軟飯 鶏肉の照り煮 鶏もも肉 醤油 三温糖 片栗粉 さつまいもの甘煮 さつまいも 水 三温糖 トマトスープ トマト 玉ねぎ 鶏がら 塩		15
	おやつ ミルク 豚ひき肉ときゃべつのおかゆ 精白米 豚ひき肉 きゃべつ 塩		ミルク 豚肉と人参のおかゆ 精白米 豚ひき肉 人参 塩		ミルク ポテト粥 精白米 じゃがいも 豚こま肉 塩		パン粥 食パン 調製粉乳 水		ミルク 豚肉ときゃべつのおかゆ 精白米 豚こま肉 きゃべつ 煮干し 塩		
	17 軟飯 鶏肉のトロミ煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉 大根と人参のスティック煮 大根 人参 醤油 かぼちゃのスープ かぼちゃ 小松菜 煮干し 塩	昼	18 軟飯 豆腐とひき肉のそぼろ煮 鶏ひき肉 木綿豆腐 醤油 三温糖 片栗粉 おかかあえ きゃべつ 人参 かつお節 醤油 みそ汁 大根 わかめ 煮干し 味噌		19 軟飯 鮭のトロミ煮 鮭 味噌 片栗粉 きゅうりともやしのあえ物 きゅうり もやし 三温糖 醤油 人参と玉ねぎのスープ 人参 玉ねぎ 煮干し 塩		20 軟飯 鶏ひき肉となすのそぼろ煮 なす 鶏ひき肉 味噌 三温糖 片栗粉 人参ときゅうりのスティック煮 人参 きゅうり 醤油 すまし汁 ほうれん草 人参 煮干し 塩 醤油		21 パン粥 食パン 調製粉乳 水 鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 味噌 三温糖 片栗粉 煮びたし 小松菜 もやし 煮干し 醤油 三温糖 かぼちゃのスープ かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し 塩		22
	おやつ ミルク 鶏肉と人参のおかゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩		ミルク 鶏肉と玉ねぎのおかゆ 精白米 鶏こま肉 玉ねぎ 塩		ミルク あかうおのおかゆ 精白米 あかうお 人参 醤油		ミルク なすのおじや 精白米 鶏ひき肉 なす かつお節 醤油 塩		ミルク ツナ粥 精白米 ツナ水煮 かつお節 醤油		
	24 軟飯 野菜のポトフ 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏がら 水 塩 おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	昼	25 みそうどん 干しうどん 鶏こま肉 小松菜 煮干し 味噌 醤油 大根と人参の煮物 大根 人参 煮干し 三温糖 醤油 片栗粉		26 軟飯 あじのトロミ煮 あじ 醤油 片栗粉 ひじきの煮物 ひじき 人参 醤油 三温糖 みそ汁 なす 玉ねぎ 煮干し 味噌		27 軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 煮干し 三温糖 醤油 片栗粉 ほうれん草ときゃべつの煮物 ほうれん草 きゃべつ 醤油 わかめスープ わかめ もやし 煮干し 塩		28 軟飯 鶏肉の照り煮 鶏もも肉 醤油 三温糖 片栗粉 さつまいもの甘煮 さつまいも 水 三温糖 トマトスープ トマト 玉ねぎ 鶏がら 塩		29
	おやつ ミルク 豚ひき肉ときゃべつのおかゆ 精白米 豚ひき肉 きゃべつ 塩		ミルク 豚肉と人参のおかゆ 精白米 豚ひき肉 人参 塩		ミルク ポテト粥 精白米 じゃがいも 豚こま肉 塩		パン粥 食パン 調製粉乳 水		ミルク 豚肉ときゃべつのおかゆ 精白米 豚こま肉 きゃべつ 煮干し 塩		

