

R7年度 館第二すぎのこ保育園  こんだて表

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	マシュマロ	小魚せんべい	ミルクチップ	おさつでポン	レモンラムネ	小魚せんべい
昼ごはん	1 ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛煮 豚こま肉 玉ねぎ さつまいも 三温糖 醤油 みりん 片栗粉 油	2 ごはん かじきの香味焼き かじき 醤油 みりん 三温糖 にんにく しょうが	3 ごろごろ焼き豚チャーハン 精白米 焼き豚 玉ねぎ ビーマン 人参 長ねぎ ごま油 塩 鶏がら	4 ごはん 鮭の塩麹焼き 鮭 塩麹	5 ごはん 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油	6 ナポリタン スパゲッティ 人参 玉ねぎ ビーマン ベーコン しめじ 油 塩 三温糖 ケチャップ ソース 粉チーズ
	ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油	かぶときゅうりの浅漬け かぶ きゅうり 塩	きゃべつとツナのマヨサラダ きゃべつ ツナ油漬 きゅうり マヨレ 塩 醤油	大豆とひじきの煮物 大豆 ひじき 人参 油 醤油 三温糖 みりん 酒 煮干し 塩	フレンチサラダ きゃべつ きゅうり 人参 油 酢 塩	バナナ 
	すまし汁 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩 花かつお	みそ汁 きゃべつ なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	りんごジュース	みそ汁 大根 しめじ 小松菜 煮干し 味噌	かぼちゃスープ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	コーンスープ きゃべつ ホールコーン 鶏がら 煮干し 塩
	牛乳 メープル蒸しパン	麦茶 キンパ風おにぎり	いちごミルクプリン	麦茶 コーナゲット	米粉のわかめうどん	牛乳 中華炒めおにぎり
	米粉 片栗粉 BP 豆乳 油 三温糖 メープルシロップ	精白米 青のり たくあん 白煎りごま 塩 ごま油	いちごジャム 三温糖 アガー 豆乳 豆乳ホイップ	木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ ホールコーン 塩 片栗粉 油 ケチャップ	米粉のうどん わかめ かまぼこ 煮干し 醤油 みりん 塩	精白米 豚ひき肉 小松菜 醤油 ごま油
8 ごはん さばの塩焼き さば 塩	9 ごはん マーボーなす なす 玉ねぎ ビーマン 豚ひき肉 油 醤油 味噌 三温糖 ごま油 片栗粉	10 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	11 ごはん 鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ みりん 油	12 高野豆腐のそぼろ丼 精白米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 三温糖 塩 醤油 油	13 チキンカレーピラフ 精白米 鶏こま肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油 塩 カレー粉	
昼ごはん	さつまいもの煮物 大根 人参 さつまいも 油 煮干し 三温糖 醤油	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油	煮びたし 小松菜 しめじ 人参 醤油 みりん 煮干しだし	かぶときゅうりのマヨサラダ かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨレ 塩	バナナ 
	みそ汁 しめじ ほうれん草 煮干し 味噌	わかめスープ えのき わかめ 鶏がら 煮干し 塩 醤油		すまし汁 木綿豆腐 わかめ 煮干し 花かつお 醤油 塩	みそ汁 じゃがいも きゃべつ 煮干し 味噌 	中華風スープ えのき 小松菜 鶏がら 煮干し 醤油 塩
	カルピスゼリー カルピス アガー 三温糖 寒天ババ(マスカット)	麦茶 青菜おにぎり 精白米 青菜ふりかけ	牛乳 きなこトースト 食パン 三温糖 マーガリン きな粉	麦茶 ポテトとツナのおやき じゃがいも ツナ油漬 塩 マヨレ 片栗粉	ゼリー せんべい りんごゼリー ほしたべよ	牛乳 お麩のラスク 小町麩 油 三温糖
昼ごはん	15 ごはん さばの塩焼き さば 塩	16 ごはん かじきの香味焼き かじき 醤油 みりん 三温糖 にんにく しょうが	17 ごろごろ焼き豚チャーハン 精白米 焼き豚 玉ねぎ ビーマン 人参 長ねぎ ごま油 塩 鶏がら	18 ごはん 鮭の塩麹焼き 鮭 塩麹	19 ごはん 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油	20 ナポリタン スパゲッティ 人参 玉ねぎ ビーマン ベーコン しめじ 油 塩 三温糖 ケチャップ ソース 粉チーズ
	さつまいもの煮物 大根 人参 さつまいも 油 煮干し 三温糖 醤油	かぶときゅうりの浅漬け かぶ きゅうり 塩	きゃべつとツナのマヨサラダ きゃべつ ツナ油漬 きゅうり マヨレ 塩 醤油	大豆とひじきの煮物 大豆 ひじき 人参 油 醤油 三温糖 みりん 酒 煮干し 塩	フレンチサラダ きゃべつ きゅうり 人参 油 酢 塩	バナナ 
	みそ汁 しめじ ほうれん草 煮干し 味噌	わかめスープ えのき わかめ 鶏がら 煮干し 塩 醤油		みそ汁 大根 しめじ 小松菜 煮干し 味噌	かぼちゃスープ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	コーンスープ きゃべつ ホールコーン 鶏がら 煮干し 塩
	カルピスゼリー カルピス アガー 三温糖 寒天ババ(マスカット)	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 ココアブラウニー 米粉 片栗粉 BP ココア粉 木綿豆腐 油 三温糖 粉糖	麦茶 コーナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ ホールコーン 塩 片栗粉 油 ケチャップ	麦茶 大豆きなこ 蒸し大豆 きなこ 三温糖	牛乳 中華炒めおにぎり 精白米 豚ひき肉 小松菜 醤油 ごま油
	昼ごはん	22 ごはん さばの塩焼き さば 塩	23 ごはん マーボーなす なす 玉ねぎ ビーマン 豚ひき肉 油 醤油 味噌 三温糖 ごま油 片栗粉	24 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	25 ごはん 鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ みりん 油	26 高野豆腐のそぼろ丼 精白米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 三温糖 塩 醤油 油
さつまいもの煮物 大根 人参 さつまいも 油 煮干し 三温糖 醤油		スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油	煮びたし 小松菜 しめじ 人参 醤油 みりん 煮干しだし	かぶときゅうりのマヨサラダ かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨレ 塩	バナナ 
みそ汁 しめじ ほうれん草 煮干し 味噌		わかめスープ えのき わかめ 鶏がら 煮干し 塩 醤油		すまし汁 木綿豆腐 わかめ 煮干し 花かつお 醤油 塩	みそ汁 じゃがいも きゃべつ 煮干し 味噌 	中華風スープ えのき 小松菜 鶏がら 煮干し 醤油 塩
午後おやつ	カルピスゼリー カルピス アガー 三温糖 寒天ババ(マスカット)	麦茶 青菜おにぎり 精白米 青菜ふりかけ	牛乳 きなこトースト 食パン 三温糖 マーガリン きな粉	麦茶 ポテトとツナのおやき じゃがいも ツナ油漬 塩 マヨレ 片栗粉	牛乳 バナナマフィン 米粉 片栗粉 BP 豆乳 油 バナナ 三温糖	
昼ごはん	29 ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛煮 豚こま肉 玉ねぎ さつまいも 三温糖 醤油 みりん 片栗粉 油	30 ごはん マーボーなす なす 玉ねぎ ビーマン 豚ひき肉 油 醤油 味噌 三温糖 ごま油 片栗粉	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	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	高野豆腐のそぼろ丼 精白米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 三温糖 塩 醤油 油	チキンカレーピラフ 精白米 鶏こま肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油 塩 カレー粉
	ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油	煮びたし 小松菜 しめじ 人参 醤油 みりん 煮干しだし	かぶときゅうりのマヨサラダ かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨレ 塩	バナナ 
	すまし汁 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩 花かつお	わかめスープ えのき わかめ 鶏がら 煮干し 塩 醤油		すまし汁 木綿豆腐 わかめ 煮干し 花かつお 醤油 塩	みそ汁 じゃがいも きゃべつ 煮干し 味噌 	中華風スープ えのき 小松菜 鶏がら 煮干し 醤油 塩
	牛乳 メープル蒸しパン	麦茶 青菜おにぎり	牛乳 きなこトースト 食パン 三温糖 マーガリン きな粉	麦茶 ポテトとツナのおやき じゃがいも ツナ油漬 塩 マヨレ 片栗粉	牛乳 バナナマフィン 米粉 片栗粉 BP 豆乳 油 バナナ 三温糖	

※献立内容は変更になる可能性があります。



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼ごはん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	
	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	かじきの照り煮 めかじき 三温糖 醤油 片栗粉	鶏肉のみそ煮 鶏ひき肉 塩 味噌 片栗粉	鮭のとりみ煮 鮭 塩 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	
	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩 片栗粉	かぶときゅうりの煮物 かぶ きゅうり 塩 片栗粉	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖 片栗粉	ひじきの煮物 乾燥ひじき 人参 三温糖 醤油 片栗粉	野菜の煮物 きゅうり 人参 醤油 三温糖	
	すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	みそ汁 なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	野菜のスープ 玉ねぎ きゃべつ 煮干し 塩	みそ汁 大根 小松菜 煮干し 味噌	野菜のスープ かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し 塩	
午後おやつ	ミルク さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油	ミルク 鮭ぞうすい 精白米 鮭 きゃべつ 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩	ミルク 豆腐おかががゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油	ミルク 米粉のうどん 米粉うどん わかめ 人参 煮干しだし 醤油 三温糖 塩	
	8	9	10	11	12	13
昼ごはん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	/
	かじきのみそ煮 めかじき 味噌 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	ポトフ 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 煮干し 塩	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 片栗粉	
	大根の煮物 大根 三温糖 醤油 片栗粉	なすと玉ねぎのみそ煮 なす 玉ねぎ 醤油 味噌 三温糖 片栗粉	おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	煮びたし 小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干しだし	じゃがいもの煮物 じゃがいも 塩 片栗粉	
	野菜のスープ ほうれん草 人参 煮干し 塩	すまし汁 わかめ 人参 煮干し 塩 醤油	 みそ汁	みそ汁 わかめ 木綿豆腐 煮干し 味噌	みそ汁 きゃべつ かぶ 煮干し 味噌	
午後おやつ	ミルク 鮭ぞうすい 精白米 鮭 人参 塩	ミルク なすのおじや 精白米 鶏ひき肉 なす かつお節 塩	パンがゆ 食パン 調製粉乳 水	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 玉ねぎ 煮干し 塩	
	15	16	17	18	19	20
昼ごはん	/	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	/
		かじきの照り煮 めかじき 三温糖 醤油 片栗粉	鶏肉のみそ煮 鶏ひき肉 塩 味噌 片栗粉	鮭のとりみ煮 鮭 塩 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	
		かぶときゅうりの煮物 かぶ きゅうり 塩 片栗粉	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖 片栗粉	ひじきの煮物 乾燥ひじき 人参 三温糖 醤油 片栗粉	野菜の煮物 きゅうり 人参 醤油 三温糖	
		みそ汁 なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	野菜のスープ 玉ねぎ きゃべつ 煮干し 塩	みそ汁 大根 小松菜 煮干し 味噌	野菜のスープ かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し 塩	
午後おやつ		ミルク 鮭ぞうすい 精白米 鮭 きゃべつ 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩	ミルク 豆腐おかががゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油	ミルク 米粉のうどん 米粉うどん わかめ 人参 煮干しだし 醤油 三温糖 塩	
	22	23	24	25	26	27
昼ごはん	おかゆ	/	おかゆ	おかゆ	おかゆ	/
	かじきのみそ煮 めかじき 味噌 片栗粉		ポトフ 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 煮干し 塩	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 片栗粉	
	大根の煮物 大根 三温糖 醤油 片栗粉		おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	煮びたし 小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干しだし	じゃがいもの煮物 じゃがいも 塩 片栗粉	
	野菜のスープ ほうれん草 人参 煮干し 塩		 みそ汁	みそ汁 わかめ 木綿豆腐 煮干し 味噌	みそ汁 きゃべつ かぶ 煮干し 味噌	
午後おやつ	ミルク 鮭ぞうすい 精白米 鮭 人参 塩		パンがゆ 食パン 調製粉乳 水	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 玉ねぎ 煮干し 塩	
	29	30				
昼ごはん	おかゆ	おかゆ				
	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉				
	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩 片栗粉	なすと玉ねぎのみそ煮 なす 玉ねぎ 醤油 味噌 三温糖 片栗粉				
	すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	すまし汁 わかめ 人参 煮干し 塩 醤油				
午後おやつ	ミルク さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油	ミルク なすのおじや 精白米 鶏ひき肉 なす かつお節 塩				



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼ごはん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	
	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	かじきの照り煮 めかじき 三温糖 醤油 片栗粉	鶏肉のみそ煮 鶏ひき肉 塩 味噌 片栗粉	鮭のとりみ煮 鮭 塩 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	
	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩 片栗粉	かぶときゅうりの煮物 かぶ きゅうり 塩 片栗粉	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖 片栗粉	ひじきの煮物 乾燥ひじき 人参 三温糖 醤油 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油 三温糖	
	すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	みそ汁 なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	野菜のスープ 玉ねぎ きゃべつ 煮干し 塩	みそ汁 大根 小松菜 煮干し 味噌	野菜のスープ かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し 塩	
午後おやつ	ミルク さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油	ミルク 鮭ぞうすい 精白米 鮭 きゃべつ 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩	ミルク 豆腐おかががゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油	ミルク 米粉のうどん 米粉うどん わかめ 人参 煮干しだし 醤油 三温糖 塩	
昼ごはん	8 おかゆ	9 おかゆ	10 おかゆ	11 おかゆ	12 おかゆ	13
	かじきのみそ煮 めかじき 味噌 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	ポトフ 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 煮干し 塩	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 片栗粉	
	大根の煮物 大根 三温糖 醤油 片栗粉	なすと玉ねぎのみそ煮 なす 玉ねぎ 醤油 味噌 三温糖 片栗粉	おかがあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	煮びたし 小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干しだし	じゃがいものスティック煮 じゃがいも 塩 片栗粉	
	野菜のスープ ほうれん草 人参 煮干し 塩	すまし汁 わかめ 人参 煮干し 塩 醤油	 みそ汁	みそ汁 わかめ 木綿豆腐 煮干し 味噌	みそ汁 きゃべつ かぶ 煮干し 味噌	
午後おやつ	ミルク 鮭ぞうすい 精白米 鮭 人参 塩	ミルク なすのおじや 精白米 鶏ひき肉 なす かつお節 塩	パンがゆ 食パン 調製粉乳 水	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 玉ねぎ 煮干し 塩	
昼ごはん	15	16	17	18	19	20
	かじきの照り煮 めかじき 三温糖 醤油 片栗粉	鶏肉のみそ煮 鶏ひき肉 塩 味噌 片栗粉	鮭のとりみ煮 鮭 塩 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 片栗粉	
	かぶときゅうりの煮物 かぶ きゅうり 塩 片栗粉	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖 片栗粉	ひじきの煮物 乾燥ひじき 人参 三温糖 醤油 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油 三温糖	じゃがいものスティック煮 じゃがいも 塩 片栗粉	
	みそ汁 なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	野菜のスープ 玉ねぎ きゃべつ 煮干し 塩	みそ汁 大根 小松菜 煮干し 味噌	野菜のスープ かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し 塩	みそ汁 きゃべつ かぶ 煮干し 味噌	
午後おやつ	ミルク 鮭ぞうすい 精白米 鮭 人参 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩	ミルク 豆腐おかががゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 玉ねぎ 煮干し 塩	
昼ごはん	22	23	24	25	26	27
	かじきのみそ煮 めかじき 味噌 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	ポトフ 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 煮干し 塩	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 片栗粉	
	大根の煮物 大根 三温糖 醤油 片栗粉	なすと玉ねぎのみそ煮 なす 玉ねぎ 醤油 味噌 三温糖 片栗粉	おかがあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	煮びたし 小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干しだし	じゃがいものスティック煮 じゃがいも 塩 片栗粉	
	野菜のスープ ほうれん草 人参 煮干し 塩	みそ汁 なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	 みそ汁	みそ汁 わかめ 木綿豆腐 煮干し 味噌	みそ汁 きゃべつ かぶ 煮干し 味噌	
午後おやつ	ミルク 鮭ぞうすい 精白米 鮭 人参 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩	パンがゆ 食パン 調製粉乳 水	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩	ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 玉ねぎ 煮干し 塩	
昼ごはん	29	30	31	1	2	3
	おかゆ	おかゆ				
	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉				
	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩 片栗粉	なすと玉ねぎのみそ煮 なす 玉ねぎ 醤油 味噌 三温糖 片栗粉				
すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	すまし汁 わかめ 人参 煮干し 塩 醤油					
午後おやつ	ミルク さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油			ミルク なすのおじや 精白米 鶏ひき肉 なす かつお節 塩		



	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	マシュマロ	小魚せんべい	ミルクチップ	おさつでポン	レモンラムネ	小魚せんべい
昼ごはん	1 ごはん	2 ごはん	3 ごろごろ焼き豚チャーハン	4 ごはん	5 ごはん	
	豚肉とさつまいもの甘辛煮 豚こま肉 玉ねぎ さつまいも 三温糖 醤油 みりん 片栗粉 油	かじきの香味焼き かじき 醤油 みりん 三温糖 にんにく しょうが	精白米 焼き豚 玉ねぎ ピーマン 人参 長ねぎ ごま油 塩 鶏がら	鮭の塩麹焼き 鮭 塩麹	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油	
	ブロックリーおかあえ ブロックリー かつお節 醤油	かぶときゅうりの浅漬け かぶ きゅうり 塩	きゃべつとツナのマヨサラダ きゃべつ ツナ油漬 きゅうり マヨドレ 塩 醤油	大豆とひじきの煮物 大豆 ひじき 人参 油 醤油 三温糖 みりん 酒 煮干し 塩	フレンチサラダ きゃべつ きゅうり 人参 油 酢 塩	
	すまし汁 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩 花かつお	みそ汁 きゃべつ なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	りんごジュース	みそ汁 大根 しめじ 小松菜 煮干し 味噌	かぼちゃスープ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	
	牛乳 メーブル蒸しパン 米粉 片栗粉 BP 豆乳 油 メーブルシロップ 三温糖	麦茶 鮭ぞうすい 精白米 鮭 きゃべつ 塩	いちごミルクプリン いちごジャム 三温糖 アガー 豆乳 豆乳ホイップ	麦茶 コーナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ ホールコーン 塩 片栗粉 油 ケチャップ	米粉のわかめうどん 米粉のうどん わかめ かまぼこ 煮干し 醤油 みりん 塩	
8 ごはん	9 ごはん	10 ハヤシライス	11 ごはん	12 高野豆腐のそぼろ丼		
昼ごはん	さばの塩焼き さば 塩	マーボーなす なす 玉ねぎ ピーマン 豚ひき肉 油 醤油 味噌 三温糖 ごま油 片栗粉	精白米 豚こま肉 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが 油 アレルギー不使用ルー	鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ みりん 油	精白米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 三温糖 塩 醤油 油	
	さつまいもの煮物 大根 人参 さつまいも揚げ 油 煮干し 三温糖 醤油	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油	煮びたし 小松菜 しめじ 人参 醤油 みりん 煮干しだし	かぶときゅうりのマヨサラダ かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨドレ 塩	
	みそ汁 しめじ ほうれん草 煮干し 味噌	わかめスープ えのき わかめ 鶏がら 煮干し 塩 醤油		すまし汁 木綿豆腐 長ねぎ わかめ 煮干し 花かつお 醤油 塩	みそ汁 じゃがいも きゃべつ 煮干し 味噌	
午後おやつ	カルビスゼリー カルビス アガー 三温糖 寒天ババ(マスカット)	麦茶 青菜おにぎり 精白米 青菜ふりかけ	牛乳 きなこトースト 食パン 三温糖 マーガリン きな粉	麦茶 ポテトとツナのおやき じゃがいも ツナ油漬 塩 マヨドレ 片栗粉	ゼリー りんごゼリー	
昼ごはん	15 ごはん	16 ごはん	17 ごろごろ焼き豚チャーハン	18 ごはん	19 ごはん	
	かじきの香味焼き かじき 醤油 みりん 三温糖 にんにく しょうが	かじきの香味焼き かじき 醤油 みりん 三温糖 にんにく しょうが	精白米 焼き豚 玉ねぎ ピーマン 人参 長ねぎ ごま油 塩 鶏がら	鮭の塩麹焼き 鮭 塩麹	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油	
	かぶときゅうりの浅漬け かぶ きゅうり 塩	かぶときゅうりの浅漬け かぶ きゅうり 塩	きゃべつとツナのマヨサラダ きゃべつ ツナ油漬 きゅうり マヨドレ 塩 醤油	大豆とひじきの煮物 大豆 ひじき 人参 油 醤油 三温糖 みりん 酒 煮干し 塩	フレンチサラダ きゃべつ きゅうり 人参 油 酢 塩	
	みそ汁 きゃべつ なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	みそ汁 きゃべつ なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	りんごジュース	みそ汁 大根 しめじ 小松菜 煮干し 味噌	かぼちゃスープ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	
	麦茶 鮭ぞうすい 精白米 鮭 きゃべつ 塩	麦茶 鮭ぞうすい 精白米 鮭 きゃべつ 塩	牛乳 ココアブラウニー 米粉 片栗粉 BP ココア粉 木綿豆腐 油 三温糖 粉糖	麦茶 コーナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ ホールコーン 塩 片栗粉 油 ケチャップ	麦茶 大豆きなこ 蒸し大豆 きなこ 三温糖	
昼ごはん	22 ごはん	23 ごはん	24 ハヤシライス	25 ごはん	26 高野豆腐のそぼろ丼	
	さばの塩焼き さば 塩	さばの塩焼き さば 塩	精白米 豚こま肉 人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが 油 アレルギー不使用ルー	鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 みそ みりん 油	精白米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 三温糖 塩 醤油 油	
	さつまいもの煮物 大根 人参 さつまいも揚げ 油 煮干し 三温糖 醤油	さつまいもの煮物 大根 人参 さつまいも揚げ 油 煮干し 三温糖 醤油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油	煮びたし 小松菜 しめじ 人参 醤油 みりん 煮干しだし	かぶときゅうりのマヨサラダ かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨドレ 塩	
	みそ汁 しめじ ほうれん草 煮干し 味噌	みそ汁 しめじ ほうれん草 煮干し 味噌		すまし汁 木綿豆腐 長ねぎ わかめ 煮干し 花かつお 醤油 塩	みそ汁 じゃがいも きゃべつ 煮干し 味噌	
午後おやつ	カルビスゼリー カルビス アガー 三温糖 寒天ババ(マスカット)	牛乳 きなこトースト 食パン 三温糖 マーガリン きな粉	麦茶 ポテトとツナのおやき じゃがいも ツナ油漬 塩 マヨドレ 片栗粉	牛乳 バナナマフィン 米粉 片栗粉 BP 豆乳 油 バナナ 三温糖		
昼ごはん	29 ごはん	30 ごはん				
	豚肉とさつまいもの甘辛煮 豚こま肉 玉ねぎ さつまいも 三温糖 醤油 みりん 片栗粉 油	マーボーなす なす 玉ねぎ ピーマン 豚ひき肉 油 醤油 味噌 三温糖 ごま油 片栗粉				
	ブロックリーおかあえ ブロックリー かつお節 醤油	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油				
	すまし汁 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩 花かつお	わかめスープ えのき わかめ 鶏がら 煮干し 塩 醤油				
午後おやつ	牛乳 メーブル蒸しパン 米粉 片栗粉 BP 豆乳 油 メーブルシロップ 三温糖	麦茶 青菜おにぎり 精白米 青菜ふりかけ				