













|       | 月                                      | 火  | 水                                      | 木  | 金  | 土 |
|-------|--|--|--|--|--|---|
| 昼ごはん  |  |  | 1<br>おかゆ<br>鶏肉のとりみ煮<br>鶏ひき肉 醤油 塩 片栗粉   | 2<br>おかゆ<br>かじきのとりみ煮<br>めかじき 塩 煮干しだし 片栗粉         | 3<br>おかゆ<br>鶏肉の照り煮<br>鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉              |   |
|       |  |  | かぼちゃの甘煮<br>かぼちゃ 三温糖 醤油                 | 人参の甘煮<br>人参 醤油 三温糖                               | 塩ゆでブロッコリー<br>ブロッコリー 塩                              |   |
|       |  |  | みそ汁<br>なす 玉ねぎ 煮干し 味噌                   | すまし汁<br>ほうれん草 わかめ 煮干し 醤油 塩                       | 野菜のスープ<br>わかめ 玉ねぎ 煮干し 塩                            |   |
|       |  |  | 鶏肉ときゃべつのおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 きゃべつ 塩         | 鮭と人参のおかゆ<br>精白米 鮭 人参 塩                           | 鶏肉とブロッコリーのおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 ブロッコリー 塩                 |   |
|       |  |  |  |  |  |   |
| 午後おやつ |  |  |  |  |  |   |
| 昼ごはん  | 6<br>おかゆ<br>鶏肉のとりみ煮<br>鶏ひき肉 醤油 塩 片栗粉   | 7<br>おかゆ<br>鶏肉と野菜の炒め煮<br>鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 塩 醤油 片栗粉    | 8<br>おかゆ<br>かじきの照り煮<br>かじき 醤油 三温糖 片栗粉  | 9<br>おかゆ<br>ポトフ<br>鶏ひき肉 さつまいも 玉ねぎ 煮干し 塩          | 10<br>おかゆ<br>豆腐のそぼろ煮<br>木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉       |   |
|       | きゅうりと人参の煮物<br>きゅうり 人参 醤油               |  | 煮びたし<br>小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干しだし            | 人参の甘煮<br>人参 醤油 三温糖                               | きゅうりと人参の煮物<br>きゅうり 人参 醤油                           |   |
|       | みそ汁<br>白菜 玉ねぎ 煮干し 味噌                   | 野菜のスープ<br>かぼちゃ きゃべつ 煮干し 塩                        | みそ汁<br>じゃがいも 玉ねぎ 煮干し 味噌                |  | わかめスープ<br>わかめ きゃべつ 煮干し 塩                           |   |
|       | 豆腐おかかがゆ<br>精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油            | 鶏肉とかぼちゃのおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 かぼちゃ 塩                   | 鶏肉とじゃがいものおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩       | かぼちゃ茶巾<br>かぼちゃ 三温糖                               | 鶏肉ときゃべつのおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 きゃべつ 塩                     |   |
|       |  |  |  |  |  |   |
| 午後おやつ |  |  |  |  |  |   |
| 昼ごはん  | 13                                     | 14<br>おかゆ<br>鶏肉のみそ煮<br>鶏ひき肉 味噌 三温糖 片栗粉           | 15<br>おかゆ<br>鮭のとりみ煮<br>鮭 塩 片栗粉         | 16<br>おかゆ<br>鶏肉と野菜の甘辛煮<br>鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 醤油 三温糖 片栗粉 | 17<br>おかゆ<br>鶏肉の照り煮<br>鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉             |   |
|       |  | 野菜の煮物<br>じゃがいも 人参 醤油 三温糖                         | かぶのおかか煮<br>かぶ かつお節 醤油                  |  | 塩ゆでブロッコリー<br>ブロッコリー 塩                              |   |
|       |  | すまし汁<br>白菜 玉ねぎ 煮干し 醤油 塩                          | みそ汁<br>大根 わかめ 煮干し 味噌                   | すまし汁<br>木綿豆腐 小松菜 煮干し 醤油 塩                        | 野菜のスープ<br>わかめ 玉ねぎ 煮干し 塩                            |   |
|       |  | 鶏肉と白菜のお粥<br>精白米 鶏ひき肉 白菜 塩                        | ツナがゆ<br>精白米 ツナ水煮缶 醤油                   | 豆腐おかかがゆ<br>精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油                      | 鶏肉とブロッコリーのおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 ブロッコリー 塩                 |   |
|       |  |  |  |  |  |   |
| 午後おやつ |  |  |  |  |  |   |
| 昼ごはん  | 20<br>おかゆ<br>鶏肉のとりみ煮<br>鶏ひき肉 醤油 塩 片栗粉  | 21<br>おかゆ<br>鶏肉と野菜の炒め煮<br>鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 塩 醤油 片栗粉   | 22<br>おかゆ<br>かじきの照り煮<br>かじき 醤油 三温糖 片栗粉 | 23<br>おかゆ<br>ポトフ<br>鶏ひき肉 さつまいも 玉ねぎ 煮干し 塩         | 24<br>おかゆ<br>豆腐のそぼろ煮<br>木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉       |   |
|       | きゅうりと人参の煮物<br>きゅうり 人参 醤油               |  | 煮びたし<br>小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干しだし            | 人参の甘煮<br>人参 醤油 三温糖                               | きゅうりと人参の煮物<br>きゅうり 人参 醤油                           |   |
|       | みそ汁<br>白菜 玉ねぎ 煮干し 味噌                   | 野菜のスープ<br>かぼちゃ きゃべつ 煮干し 塩                        | みそ汁<br>じゃがいも 玉ねぎ 煮干し 味噌                |  | わかめスープ<br>わかめ きゃべつ 煮干し 塩                           |   |
|       | 豆腐おかかがゆ<br>精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油            | 鶏肉とかぼちゃのおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 かぼちゃ 塩                   | 鶏肉とじゃがいものおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩       | かぼちゃ茶巾<br>かぼちゃ 三温糖                               | 鶏肉ときゃべつのおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 きゃべつ 塩                     |   |
|       |  |  |  |  |  |   |
| 午後おやつ |  |  |  |  |  |   |
| 昼ごはん  | 27<br>おかゆ<br>鶏肉のみそ煮<br>鶏ひき肉 味噌 三温糖 片栗粉 | 28<br>おかゆ<br>鶏肉と野菜の甘辛煮<br>鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 醤油 三温糖 片栗粉 | 29<br>おかゆ<br>鮭のとりみ煮<br>鮭 塩 片栗粉         | 30<br>おかゆ<br>鶏肉のとりみ煮<br>鶏ひき肉 醤油 塩 片栗粉            | 31<br>おかゆ<br>豆腐と野菜のみそ煮<br>鶏ひき肉 木綿豆腐 人参 きゃべつ 味噌 片栗粉 |   |
|       | 野菜の煮物<br>じゃがいも 人参 醤油 三温糖               |  | かぶのおかか煮<br>かぶ かつお節 醤油                  | かぼちゃの甘煮<br>かぼちゃ 三温糖 醤油                           | じゃがいものスティック煮<br>じゃがいも 塩                            |   |
|       | すまし汁<br>白菜 玉ねぎ 煮干し 醤油 塩                | すまし汁<br>木綿豆腐 小松菜 煮干し 醤油 塩                        | みそ汁<br>大根 わかめ 煮干し 味噌                   | みそ汁<br>なす 玉ねぎ 煮干し 味噌                             | みそ汁<br>大根 わかめ 煮干し 味噌                               |   |
|       | 鶏肉と白菜のお粥<br>精白米 鶏ひき肉 白菜 塩              | 鶏肉とじゃがいものおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 塩                 | ツナがゆ<br>精白米 ツナ水煮缶 醤油                   | 鶏肉ときゃべつのおかゆ<br>精白米 鶏ひき肉 きゃべつ 塩                   | 鶏肉と人参のお粥<br>精白米 鶏ひき肉 人参 塩                          |   |
|       |  |  |  |  |  |   |
| 午後おやつ |  |  |  |  |  |   |

| R7年度 館第二すぎのこ保育園  離乳食 完了期 こんだて表 |   |  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|--|---|---|
|  | 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土 |
| 朝おやつ   | ベビースティック  | かぼちゃポーロ  | ベビースティック  | かぼちゃポーロ  | ベビースティック  |   |
| 昼ごはん   |   |  | 1<br>ごはん  | 2<br>ごはん   | 3<br>ごはん  | 4 |
|  |   |  | 鶏肉の塩麹焼き<br><br>鶏もも肉 塩麹  | さばの西京焼き<br><br>さば 味噌 みりん<br>三温糖  | ポークチャップ<br><br>豚こま肉 玉ねぎ しめじ<br>ケチャップ 酒 バセリ 油                    |   |
|  |   |  | かぼちゃのマヨ和え<br><br>かぼちゃ きゅうり きゃべつ<br>ロースハム マヨドレ 塩                 | 人参の甘煮<br><br>人参 醤油 三温糖   | 塩ゆでブロッコリー<br><br>ブロッコリー 塩                                       |   |
|  |   |  | みそ汁<br><br>なす 玉ねぎ 煮干し 味噌  | すまし汁<br><br>長ねぎ しめじ ほうれん草<br>煮干し 醤油 塩  | わかめスープ<br><br>ベーコン えのき わかめ<br>鶏がら 煮干し 塩 醤油                      |   |
| 午後おやつ  |   |  | ココアプリン<br><br>豆乳 ココア粉 アガー<br>三温糖                                | 牛乳 マカロニきなこ<br><br>米粉マカロニ きなこ<br>三温糖  | ゼリー<br><br>りんごゼリー   |   |
|  | 6   | 7  | 8   | 9  | 10  |   |
| 昼ごはん   | ごはん<br><br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br><br>鶏もも肉 塩 油 マヨドレ<br>玉ねぎ | ごはん<br><br>味噌だれ焼き肉丼<br><br>精白米 豚こま肉 玉ねぎ<br>えのき 人参 もやし<br>油 三温糖 味噌 片栗粉<br>ごま油 醤油      | ごはん<br><br>たらの照り焼き<br><br>たら 醤油 三温糖                             | ポトフ<br><br>鶏ひき肉 さつまいも<br>玉ねぎ 煮干し 塩   | ごはん<br><br>豆腐のそぼろ煮<br><br>木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油<br>三温糖 片栗粉               |   |
|  | 春雨の酢の物<br><br>春雨 ロースハム きゅうり<br>人参 三温糖 醤油 酢        |    | 塩昆布和え<br><br>きゃべつ 人参 小松菜<br>塩昆布 ごま油                             | 人参の甘煮<br><br>人参 醤油 三温糖   | 野菜の甘酢漬け<br><br>きゅうり 人参 酢<br>三温糖 塩                               |   |
|  | みそ汁<br><br>木綿豆腐 白菜 玉ねぎ<br>煮干し 味噌                  | かぼちゃスープ<br><br>かぼちゃ しめじ きゃべつ<br>鶏がら 煮干し 塩  | みそ汁<br><br>じゃがいも 玉ねぎ 煮干し<br>味噌                                  | バナナ<br> | きゃべつのスープ<br><br>きゃべつ えのき 鶏がら<br>煮干し 塩                           |   |
|  |   |  |   |  |   |   |
| 午後おやつ  | 麦茶 秋の香りおにぎり<br><br>精白米 まいたけ えのき<br>人参 醤油 みりん      | 牛乳 水ようかん<br><br>アガー 三温糖 こしあん<br>水  | 麦茶 チーズナゲット<br><br>木綿豆腐 鶏ひき肉 豆乳<br>シュレッドチーズ 玉ねぎ 塩<br>片栗粉 油 ケチャップ | 牛乳 パンプキンパイ<br><br>米粉の餃子の皮 かぼちゃ<br>三温糖 油  | 牛乳 りんごの米粉ケーキ<br><br>米粉 りんごジャム 三温糖<br>油 ベーキングパウダー<br>豆乳          |   |
|  | 13  | 14   | 15  | 16   | 17  |   |
| 昼ごはん   |   | ごはん<br><br>鶏肉の照り焼き<br><br>鶏もも肉 醤油 三温糖  | ごはん<br><br>鮭のちゃんちゃん焼き<br><br>鮭 長ねぎ えのき 塩<br>味噌 マヨドレ             | 豚丼<br><br>精白米 豚こま肉 玉ねぎ<br>人参 えのき しらたき<br>長ねぎ 醤油 三温糖<br>みりん                                   | ごはん<br><br>ポークチャップ<br><br>豚こま肉 玉ねぎ しめじ<br>にんにく ケチャップ 酒<br>バセリ 油 |   |
|  |   | じゃがいものカラフルソテー<br><br>じゃがいも 人参<br>ブロッコリー 油 塩  | かぶとわかめの煮物<br><br>かぶ わかめ かつおだし<br>塩 醤油 みりん 片栗粉                   |  | 塩ゆでブロッコリー<br><br>ブロッコリー 塩                                       |   |
|  |   | みそ汁<br><br>白菜 えのき 玉ねぎ<br>煮干し 味噌  | みそ汁<br><br>大根 しめじ<br>煮干し 味噌                                     | すまし汁<br><br>木綿豆腐 しめじ 小松菜<br>煮干し 醤油 塩   | わかめスープ<br><br>ベーコン えのき わかめ<br>鶏がら 煮干し 塩 醤油                      |   |
|  |   |  |   |  |   |   |
| 午後おやつ  |   | 牛乳 バナナケーキ<br><br>米粉 バナナ 片栗粉 油<br>ベーキングパウダー<br>三温糖                                    | 麦茶 ポテもち<br><br>じゃがいも 片栗粉 醤油<br>三温糖                              | 牛乳 シュガートースト<br><br>食パン 豆乳バター<br>三温糖  | 牛乳 ポップコーン<br><br>とうもろこしの種 油 塩                                   |   |
|  | 20  | 21   | 22  | 23   | 24  |   |
| 昼ごはん   | ごはん<br><br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br><br>鶏もも肉 塩 油 マヨドレ<br>玉ねぎ | ごはん<br><br>味噌だれ焼き肉丼<br><br>精白米 豚こま肉 玉ねぎ<br>えのき 人参 もやし<br>にんにく 油 三温糖 味噌<br>片栗粉 ごま油 醤油 | ごはん<br><br>たらの照り焼き<br><br>たら 醤油 三温糖                             | ポトフ<br><br>鶏ひき肉 さつまいも<br>玉ねぎ 煮干し 塩   | ごはん<br><br>豆腐のそぼろ煮<br><br>木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油<br>三温糖 片栗粉               |   |
|  | 春雨の酢の物<br><br>春雨 ロースハム きゅうり<br>人参 三温糖 醤油 酢        |   | 塩昆布和え<br><br>きゃべつ 人参 小松菜 塩<br>昆布 ごま油                            | フルーツヨーグルト和え<br><br>プレーンヨーグルト<br>三温糖 バナナ もも缶  | 野菜の甘酢漬け<br><br>きゅうり 人参 酢<br>三温糖 塩                               |   |
|  | みそ汁<br><br>木綿豆腐 白菜 玉ねぎ<br>煮干し 味噌                  | かぼちゃスープ<br><br>かぼちゃ しめじ きゃべつ<br>鶏がら 煮干し 塩  | みそ汁<br><br>じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ<br>煮干し 味噌                              |  | きゃべつのスープ<br><br>きゃべつ えのき 鶏がら<br>煮干し 塩                           |   |
|  |   |  |   |  |   |   |
| 午後おやつ  | 麦茶 秋の香りおにぎり<br><br>精白米 まいたけ えのき<br>人参 醤油 みりん      | 牛乳 水ようかん<br><br>アガー 三温糖 こしあん<br>水  | 麦茶 チーズナゲット<br><br>木綿豆腐 鶏ひき肉 豆乳<br>シュレッドチーズ 玉ねぎ 塩<br>片栗粉 油 ケチャップ | 牛乳 かぼちゃドーム<br><br>かぼちゃ 三温糖 塩   | 牛乳 りんごの米粉ケーキ<br><br>米粉 りんごジャム 三温糖<br>油 ベーキングパウダー<br>豆乳          |   |
|  | 27  | 28   | 29  | 30   | 31  |   |
| 昼ごはん   | ごはん<br><br>鶏肉の照り焼き<br><br>鶏もも肉 醤油 三温糖             | 豚丼<br><br>精白米 豚こま肉 玉ねぎ<br>人参 えのき しらたき<br>長ねぎ 醤油 三温糖<br>みりん                           | ごはん<br><br>鮭のちゃんちゃん焼き<br><br>鮭 長ねぎ えのき 塩<br>味噌 マヨドレ             | ごはん<br><br>鶏肉の塩麹焼き<br><br>鶏もも肉 塩麹  | ごはん<br><br>豆腐と野菜のみそ煮<br><br>鶏ひき肉 木綿豆腐 人参<br>きゃべつ 味噌 片栗粉         |   |
|  | じゃがいものカラフルソテー<br><br>じゃがいも 人参<br>ブロッコリー 油 塩       |  | かぶとわかめの煮物<br><br>かぶ わかめ かつおだし<br>塩 醤油 みりん 片栗粉                   | かぼちゃのマヨ和え<br><br>かぼちゃ きゅうり きゃべつ<br>ロースハム マヨドレ 塩  | こふきいも<br><br>じゃがいも 塩  |   |
|  | 白菜のスープ<br><br>白菜 えのき 玉ねぎ<br>鶏がら 煮干し ごま油 塩         | すまし汁<br><br>木綿豆腐 しめじ 小松菜<br>煮干し 醤油 塩   | みそ汁<br><br>大根 しめじ<br>煮干し 味噌                                     | みそ汁<br><br>なす 玉ねぎ 煮干し 味噌   | みそ汁<br><br>大根 わかめ 煮干し 味噌  |   |
|  |   |  |   |  |   |   |
| 午後おやつ  | 牛乳 バナナケーキ<br><br>米粉 バナナ 片栗粉 油<br>ベーキングパウダー<br>三温糖 | 麦茶 ポテもち<br><br>じゃがいも 片栗粉 醤油<br>三温糖   | 牛乳 シュガートースト<br><br>食パン 豆乳バター<br>三温糖                             | 牛乳 ポップコーン<br><br>とうもろこしの種 油 塩  | 鶏肉と人参のお粥<br><br>精白米 鶏ひき肉<br>人参 塩                                |   |

※献立内容は変更になる可能性があります。

| <div> <div>R7年度 館第二すぎのこ保育園</div> <div>  <div> <div>10</div> <div>周年</div> </div> </div> <div> <div>こんだて表</div> </div> </div> |   |  |  |  |   |  |
|--|---|--|--|--|---|--|
|  | 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   |
| <div> <div>昼ごはん</div> <div>  </div> </div>  |   |  | 1  | 2  | 3   | 4  |
|  |   |  | ごはん  | ごはん  | ごはん   | ごはん  |
|  |   |  | 鶏肉の塩麴焼き<br>鶏もも肉 塩麴   | さばの西京焼き<br>さば 味噌 みりん 三温糖   | ポークチャップ<br>豚こま肉 玉ねぎ しめじ にんにく ケチャップ 酒 パセリ 油                      | 豚肉とさつまいもの甘辛炒め<br>豚こま肉 玉ねぎ さつまいも 油 三温糖 醤油 みりん 片栗粉   |
|  |   |  | かぼちゃのマヨ和え<br>かぼちゃ きゅうり きゃべつ ロースハム マヨドレ 塩                   | きんぴらごぼう<br>ごぼう 人参 油 三温糖 醤油   | 塩ゆでブロッコリー<br>ブロッコリー 塩   | かぶとツナのマヨサラダ<br>かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨドレ 塩   |
|  |   |  | みそ汁<br>なす 玉ねぎ 煮干し 味噌                                       | すまし汁<br>長ねぎ しめじ ほうれん草 煮干し 醤油 塩   | わかめスープ<br>ベーコン えのき わかめ 鶏がら 煮干し 塩 醤油                             | すまし汁<br>えのき しめじ わかめ 煮干し 醤油 塩   |
| 午後おやつ  |   |  | ココアプリン<br>豆乳 ココア粉 アガー 三温糖                                  | 牛乳 マカロニきなこ<br>米粉マカロニ きなこ 三温糖   | ゼリー おせんべい<br>りんごゼリー ほしたべよ                                       | カラフル2色ゼリー<br>寒天ババ(ゼリーのもと) もも缶  |
|  | 6   | 7  | 8  | 9 <div>🎂お誕生日会🎂</div>   | 10  | 11   |
| <div> <div>昼ごはん</div> </div>   | ごはん<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>鶏もも肉 塩 油 マヨドレ 玉ねぎ        | ごはん<br>味噌だれ焼き肉丼<br>精白米 豚こま肉 玉ねぎ えのき 人参 もやし にんにく 油 三温糖 味噌 片栗粉 ごま油 醤油                | ごはん<br>たらとの和風きのこあんかけ<br>たら えのき しめじ 干し椎茸 油 三温糖 塩 醤油 みりん 片栗粉 | 秋野菜カレー<br>精白米 豚ひき肉 玉ねぎ さつまいも れんこん しめじ 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルー                           | ごはん<br>マーボー豆腐<br>木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ にら にんにく しょうが 油 三温糖 醤油 味噌 ごま油 片栗粉 | 野菜ラーメン<br>生中華麺 豚こま肉 人参 もやし きゃべつ にら ホールコーン 鶏がら 醤油 煮干し 塩                                       |
|  | 春雨の酢の物<br>春雨 ロースハム きゅうり 人参 三温糖 醤油 酢           |  | 塩昆布和え<br>きゃべつ 人参 小松菜 塩昆布 ごま油                               | 切干大根のサラダ<br>切干大根 人参 きゅうり ごま油 酢 三温糖 醤油  | 野菜の甘酢漬け<br>きゅうり 人参 酢 三温糖 塩                                      | みかん缶   |
|  | みそ汁<br>木綿豆腐 白菜 玉ねぎ 煮干し 味噌                     | かぼちゃスープ<br>かぼちゃ しめじ きゃべつ 鶏がら 煮干し 塩   | みそ汁<br>じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ 煮干し 味噌                                | バナナ<br> | きゃべつのスープ<br>きゃべつ えのき 鶏がら 煮干し 塩                                  |  |
|  | 麦茶 秋の香りおにぎり<br>精白米 まいたけ えのき 人参 油揚げ 醤油 みりん     | 牛乳 水ようかん<br>アガー 三温糖 こしあん 水   | 麦茶 チーズナゲット<br>木綿豆腐 鶏ひき肉 豆乳 シュレッドチーズ 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ      | 牛乳 パンプキンパイ<br>米粉の餃子の皮 かぼちゃ 三温糖 油   | 牛乳 りんごの米粉ケーキ<br>米粉 りんごジャム 三温糖 油 ベーキングパウダー 豆乳                    | 牛乳 ケチャップおにぎり<br>精白米 鶏ひき肉 ソース ケチャップ 塩 油   |
|  | 13  | 14   | 15   | 16   | 17  | 18   |
| <div> <div>昼ごはん</div> </div>   |   | ごはん<br>鶏肉のカレー焼き<br>鶏もも肉 しょうが にんにく カレー粉 醤油 塩 油                                      | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>鮭 長ねぎ えのき 塩 味噌 マヨドレ                   | 豚丼<br>精白米 豚こま肉 玉ねぎ 人参 えのき しらたき 長ねぎ 醤油 三温糖 みりん  | ごはん<br>ポークチャップ<br>豚こま肉 玉ねぎ しめじ にんにく ケチャップ 酒 パセリ 油               | ツナチャーハン<br>精白米 玉ねぎ ツナ油漬 ホールコーン ビーマン 人参 ごま油 塩 鶏がら   |
|  |   | じゃがいものカラフルソテー<br>じゃがいも 人参 ブロッコリー 油 塩   | かぶとわかめの煮物<br>かぶ わかめ かつおだし 塩 醤油 みりん 片栗粉                     |  | 塩ゆでブロッコリー<br>ブロッコリー 塩   | みそ汁<br>じゃがいも きゃべつ 煮干し 味噌   |
|  |   | みそ汁<br>白菜 えのき 玉ねぎ 煮干し 味噌   | みそ汁<br>大根 しめじ 煮干し 味噌                                       | すまし汁<br>木綿豆腐 しめじ 小松菜 煮干し 醤油 塩  | わかめスープ<br>ベーコン えのき わかめ 鶏がら 煮干し 塩 醤油                             | バナナ<br> |
|  |   | 牛乳 バナナケーキ<br>米粉 バナナ 片栗粉 油 ベーキングパウダー 三温糖  | 麦茶 ポテトもち<br>じゃがいも 片栗粉 醤油 三温糖                               | 牛乳 シュガートースト<br>食パン 豆乳バター 三温糖   | 牛乳 ポップコーン<br>とうもろこしの種 油 塩                                       | 牛乳 いちごジャムサンド<br>コッペパン いちごジャム   |
| 午後おやつ  | 20  | 21   | 22   | 23   | 24  | 25 笠本  |
| <div> <div>昼ごはん</div> </div>   | ごはん<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>鶏もも肉 塩 油 マヨドレ 玉ねぎ        | ごはん<br>味噌だれ焼き肉丼<br>精白米 豚こま肉 玉ねぎ えのき 人参 もやし にんにく 油 三温糖 味噌 片栗粉 ごま油 醤油                | ごはん<br>たらとの和風きのこあんかけ<br>たら えのき しめじ 干し椎茸 油 三温糖 塩 醤油 みりん 片栗粉 | 秋野菜カレー<br>精白米 豚ひき肉 玉ねぎ さつまいも れんこん しめじ 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルー                           | ごはん<br>マーボー豆腐<br>木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ にら にんにく しょうが 油 三温糖 醤油 味噌 ごま油 片栗粉 | 野菜ラーメン<br>生中華麺 豚こま肉 人参 もやし きゃべつ にら ホールコーン 鶏がら 醤油 煮干し 塩                                       |
|  | 春雨の酢の物<br>春雨 ロースハム きゅうり 人参 三温糖 醤油 酢           |  | 塩昆布和え<br>きゃべつ 人参 小松菜 塩 昆布 ごま油                              | フルーツヨーグルト和え<br>プレーンヨーグルト 三温糖 バナナ もも缶   | 野菜の甘酢漬け<br>きゅうり 人参 酢 三温糖 塩                                      | バナナ<br> |
|  | みそ汁<br>木綿豆腐 白菜 玉ねぎ 煮干し 味噌                     | かぼちゃスープ<br>かぼちゃ しめじ きゃべつ 鶏がら 煮干し 塩   | みそ汁<br>じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ 煮干し 味噌                                |  | きゃべつのスープ<br>きゃべつ えのき 鶏がら 煮干し 塩                                  |  |
|  | 麦茶 秋の香りおにぎり<br>精白米 まいたけ えのき 人参 油揚げ 醤油 みりん     | 牛乳 水ようかん<br>アガー 三温糖 こしあん 水   | 麦茶 チーズナゲット<br>木綿豆腐 鶏ひき肉 豆乳 シュレッドチーズ 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ      | 牛乳 かぼちゃドーム<br>かぼちゃ 三温糖 塩   | 牛乳 りんごの米粉ケーキ<br>米粉 りんごジャム 三温糖 油 ベーキングパウダー 豆乳                    | 牛乳 ケチャップおにぎり<br>精白米 鶏ひき肉 ソース ケチャップ 塩 油   |
|  | 27  | 28   | 29   | 30   | 31  |  |
| <div> <div>昼ごはん</div> </div>   | ごはん<br>鶏肉のカレー焼き<br>鶏もも肉 しょうが にんにく カレー粉 醤油 塩 油 | 豚丼<br>精白米 豚こま肉 玉ねぎ 人参 えのき しらたき 長ねぎ 醤油 三温糖 みりん                                      | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>鮭 長ねぎ えのき 塩 味噌 マヨドレ                   | ごはん<br>鶏肉の塩麴焼き<br>鶏もも肉 塩麴  | ごはん<br>厚揚げと野菜のそぼろ炒め<br>厚揚げ もやし 人参 きゃべつ 醤油 三温糖 片栗粉 ごま油           |  |
|  | じゃがいものカラフルソテー<br>じゃがいも 人参 ブロッコリー 油 塩          |  | かぶとわかめの煮物<br>かぶ わかめ かつおだし 塩 醤油 みりん 片栗粉                     | かぼちゃのマヨ和え<br>かぼちゃ きゅうり きゃべつ ロースハム マヨドレ 塩   | こふきいも<br>じゃがいも 塩  |  |
|  | 白菜のスープ<br>白菜 えのき 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 ごま油            | すまし汁<br>木綿豆腐 しめじ 小松菜 煮干し 醤油 塩  | みそ汁<br>大根 しめじ 煮干し 味噌                                       | みそ汁<br>なす 玉ねぎ 煮干し 味噌   | みそ汁<br>大根 わかめ 煮干し 味噌  |  |
|  | 牛乳 バナナケーキ<br>米粉 バナナ 片栗粉 油 三温糖 ベーキングパウダー       | 麦茶 ポテトもち<br>じゃがいも 片栗粉 醤油 三温糖   | 牛乳 シュガートースト<br>食パン 豆乳バター 三温糖                               | 牛乳 ポップコーン<br>とうもろこしの種 油 塩  | 麦茶 大豆きなこ<br>蒸し大豆 きなこ 三温糖  |  |
| 午後おやつ  |   |  |  |  |   |  |

※献立内容は変更になる可能性があります。