









	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	5	6 <b>もり料理保育</b>	7 <b>はな食育</b>	8	9	10
	ツナカレー	ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め	ごはん 松風焼き	ごはん バーベキューチキン	ごはん 鮭の塩麹焼き	ミートソーススパゲッティ
	精白米 ツナ油漬 玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルギー不使用ルー	豚こま肉 玉ねぎ かぼちゃ 油 三温糖 醤油 みりん 片栗粉	鶏ひき肉 干し椎茸 長ねぎ 三温糖 味噌 酒 煎りごま 油	鶏もも肉 にんにく ケチャップ ソース 三温糖	鮭 塩麹	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ ソース 塩
	切干大根のサラダ 切干大根 人参 きゃべつ ごま油 酢 三温糖 醤油	ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油	いりなます 大根 人参 れんこん 油揚げ 干し椎茸 油 酢 三温糖 醤油	カラフルソテー じゃがいも ホールコーン 人参 ブロッコリー 油 塩	ひじきとさつま揚げの煮物 ひじき さつま揚げ 人参 三温糖 醤油 煮干しだし 油	わかめときのこのスープ わかめ しめじ えのき 鶏がら 煮干し 塩 醤油
	みかん	根菜汁 ごぼう れんこん 大根 人参 煮干し 醤油 塩	すまし汁 木綿豆腐 わかめ 煮干し 醤油 塩	小松菜と玉ねぎのスープ 小松菜 玉ねぎ えのき 鶏がら 煮干し 塩	みそ汁 大根 しめじ 長ねぎ 煮干し 味噌	バナナ
午後おやつ	ミルクプリン(いちごソース) 豆乳 アガー 三温糖 いちごジャム 水	麦茶 七草がゆ 精白米 かぶ せり 小松菜 鶏こま肉 塩 かつお節	牛乳 ココアバナナケーキ 米粉 バナナ 三温糖 豆乳 油 ベーキングパウダー ココア粉	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 メーブルラスク 高野豆腐 豆乳 三温糖 油 三温糖 メーブルシロップ	牛乳 ツナ昆布おにぎり 精白米 ツナ油漬 塩昆布 塩
	12	13 <b>ほし食育 鏡開き</b>	14 <b>誕生日会・職会</b>	15	16 <b>そら料理保育</b>	17
昼ごはん		ごはん 厚揚げとひき肉のもやし炒め	ごろごろ焼き豚チャーハン	ごはん 鱈の香味焼き	チキンカレー	スタミナ納豆丼
		生揚げ 豚ひき肉 人参 もやし しょうが 醤油 三温糖 片栗粉 ごま油	精白米 焼き豚 ピーマン 玉ねぎ 人参 長ねぎ ごま油 塩 鶏がら	鱈 にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖	精白米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルギー不使用ルー	精白米 鶏ひき肉 ひきわり 納豆 人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが ごま油 醤油 三温糖
		のり塩ポテト じゃがいも 青のり 塩	ポトフ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ウインナー 鶏がら 煮干し 塩	塩昆布和え きゃべつ きゅうり 人参 塩昆布 ごま油	かぶときゅうりのツナサラダ かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨドレ 塩	きゃべつとベーコンのスープ きゃべつ ベーコン しめじ 鶏がら 煮干し 醤油 塩
		みそ汁 きゃべつ えのき わかめ 煮干し 味噌	バナナ	みそ汁 小松菜 しめじ かぼちゃ 煮干し 醤油 塩		みかん
午後おやつ		麦茶 きなこおはぎ 精白米 もち米 きな粉 三温糖 塩 こしあん	牛乳 スモア風クッキー 米粉 ココア粉 マシュマロ いちごジャム 片栗粉 油 三温糖 塩	麦茶 ビビンバ風おにぎり 精白米 豚ひき肉 人参 ほうれん草 白煎りごま 醤油 三温糖 ごま油	牛乳 スイートポテトトースト 食パン さつまいも 三温糖 豆乳バター 豆乳	牛乳 コーンフレークおこし コーンフレーク 有塩バター マシュマロ
	19 <b>幼児非常食おやつ</b>	20	21	22	23	24
昼ごはん	マーボー丼	ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め	酵母ロール さつまいものクリームシチュー	ごはん バーベキューチキン	ごはん 鮭の塩麹焼き	ミートソーススパゲッティ
	精白米 木綿豆腐 豚ひき肉 干し椎茸 長ねぎ にら にんにく しょうが 三温糖 醤油 味噌 ごま油 片栗粉 油	豚こま肉 玉ねぎ かぼちゃ 油 三温糖 醤油 みりん 片栗粉	鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 塩 アレルギー不使用ルー 鶏がら	鶏もも肉 にんにく ケチャップ ソース 三温糖	鮭 塩麹	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ ソース 塩
	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油	フレンチサラダ きゃべつ きゅうり 人参 ロースハム 塩 酢 油	カラフルソテー じゃがいも ホールコーン 人参 ブロッコリー 油 塩	ひじきとさつま揚げの煮物 ひじき さつま揚げ 人参 三温糖 醤油 煮干しだし 油	わかめときのこのスープ わかめ しめじ えのき 鶏がら 煮干し 塩 醤油
	はるさめスープ はるさめ しめじ 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	根菜汁 ごぼう れんこん 大根 人参 煮干し 醤油 塩		小松菜と玉ねぎのスープ 小松菜 玉ねぎ えのき 鶏がら 煮干し 塩	みそ汁 大根 しめじ 長ねぎ 煮干し 味噌	バナナ
午後おやつ	麦茶 青菜おにぎり 精白米 青菜 白煎りごま (※幼児クラスは非常食の おにぎり食べ比べ)	ミルクプリン(いちごソース) 豆乳 アガー 三温糖 いちごジャム 水	牛乳 ココアバナナケーキ 米粉 バナナ 三温糖 豆乳 油 ベーキングパウダー ココア粉	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 メーブルラスク 高野豆腐 豆乳 三温糖 油 三温糖 メーブルシロップ	牛乳 ツナ昆布おにぎり 精白米 ツナ油漬 塩昆布 塩
	26	27	28	29	30 <b>幼児食育</b>	31
昼ごはん	チキンカレー	ごはん 厚揚げとひき肉のモヤシ炒め	ごろごろ焼き豚チャーハン	ごはん 鱈の香味焼き	ごはん 鶏肉のみそ焼き	スタミナ納豆丼
	精白米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルギー不使用ルー	生揚げ 豚ひき肉 人参 もやし しょうが 醤油 三温糖 片栗粉 ごま油	精白米 焼き豚 ピーマン 玉ねぎ 人参 長ねぎ ごま油 塩 鶏がら	鱈 にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖	鶏もも肉 味噌 みりん 油	精白米 鶏ひき肉 ひきわり 納豆 人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが ごま油 醤油 三温糖
	かぶときゅうりのツナサラダ かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨドレ 塩	のり塩ポテト じゃがいも 塩 青のり	ポトフ ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏がら 煮干し 塩	塩昆布和え きゃべつ きゅうり 人参 塩昆布 ごま油	大豆のマヨサラダ 蒸し大豆 ロースハム 人参 きゅうり きゃべつ マヨドレ	きゃべつとベーコンのスープ きゃべつ ベーコン しめじ 鶏がら 煮干し 醤油 塩
		みそ汁 きゃべつ えのき わかめ 煮干し 味噌		みそ汁 小松菜 しめじ かぼちゃ 煮干し 醤油 塩	すまし汁 木綿豆腐 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩	みかん
午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ 米粉 人参 木綿豆腐 油 三温糖 ベーキングパウダー 片栗粉	ミネストローネ風スープ きゃべつ しめじ ベーコン 米粉マカロニ カットトマト 鶏がら ケチャップ ソース 塩	牛乳 米粉クッキー 米粉 片栗粉 油 三温糖 塩	麦茶 ビビンバ風おにぎり 精白米 豚ひき肉 人参 ほうれん草 白煎りごま 醤油 三温糖 ごま油	牛乳 スイートポテトトースト 食パン さつまいも 三温糖 豆乳バター 豆乳	牛乳 コーンフレークおこし コーンフレーク 有塩バター マシュマロ

	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	5 軟飯	6 軟飯	7 軟飯	8 軟飯	9 軟飯	10
	ツナと野菜のポトフ  ツナ水煮 ジャがいも 人参 煮干し 塩	豚肉とかぼちゃの煮物  豚こま肉 かぼちゃ 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉	鶏団子のあんかけ  鶏ひき肉 片栗粉 味噌 煮干し 片栗粉	鶏肉の照り焼き  鶏こま肉 醤油 三温糖	鮭の塩麹焼き  鮭 塩麹	
	きゃべつと玉ねぎの和え物  きゃべつ 玉ねぎ かつお節 醤油	ブロッコリーおかかあえ  ブロッコリー 醤油 かつお節	スティック野菜  人参 大根 醤油 三温糖	カラフルソテー  じゃがいも ブロッコリー 人参 油 塩	ひじきの煮物  ひじき 人参 醤油 三温糖	
		みそ汁  大根 人参 煮干し 味噌	すまし汁  わかめ 木綿豆腐 煮干し 醤油 塩	小松菜と玉ねぎのスープ  小松菜 玉ねぎ えのき 鶏がら 煮干し 塩	みそ汁  大根 しめじ 長ねぎ 煮干し 味噌	
午後おやつ	ミルクプリン  豆乳 アガー 三温糖	牛乳 七草がゆ  精白米 かぶ せり 小松菜 鶏こま肉 塩 かつお節	牛乳 豆腐おかかがゆ  精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油	牛乳 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 かじきのおかゆ  精白米 めかじき 人参 醤油	
	12	13	14	15	16	17
昼ごはん		軟飯  豆腐のそぼろあんかけ  豚ひき肉 木綿豆腐 醤油 三温糖 片栗粉	軟飯  鶏肉のとりみ煮  鶏こま肉 塩 醤油 片栗粉	軟飯  さわらの照り焼き  さわら 醤油 三温糖	軟飯  鶏肉と野菜のポトフ  鶏もも肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 煮干し 塩	
		のり塩ポテト  じゃがいも 青のり 塩	人参のスティック煮  人参 醤油 三温糖	スティック野菜  きゅうり 人参 酢 醤油	かぶときゅうりのツナサラダ  かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨドレ 塩	
		みそ汁  きゃべつ えのき わかめ 煮干し 味噌	野菜のスープ  玉ねぎ ジャがいも 煮干し 塩	みそ汁  小松菜 しめじ かぼちゃ 煮干し 醤油 塩		
午後おやつ		牛乳 人参のおかゆ  精白米 鶏こま肉 人参 醤油	牛乳 玉ねぎのおかゆ  精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 塩	牛乳 ビビンバ風おにぎり  精白米 豚ひき肉 人参 ほうれん草 白煎りごま 醤油 三温糖 ごま油	牛乳 スイートポテトトースト  食パン さつまいも 三温糖 豆乳バター 豆乳	
	19	20	21	22	23	24
昼ごはん	軟飯  豆腐のそぼろあんかけ  豚ひき肉 木綿豆腐 醤油 三温糖 片栗粉	軟飯  豚肉とかぼちゃの煮物  豚こま肉 かぼちゃ 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉	食パン(スティック)  さつまいものクリームシチュー  鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 塩 アレルゲン不使用ルー 鶏がら	軟飯  鶏肉の照り焼き  鶏こま肉 醤油 三温糖	軟飯  鮭の塩麹焼き  鮭 塩麹	
	スティック野菜  きゅうり 人参 酢 醤油	ブロッコリーおかかあえ  ブロッコリー 醤油 かつお節	フレンチサラダ  きゃべつ きゅうり 人参 ロースハム 塩 酢 油	カラフルソテー  じゃがいも ブロッコリー 人参 油 塩	ひじきの煮物  ひじき 人参 醤油 三温糖	
	はるさめスープ  はるさめ しめじ 小松菜 ベーコン 塩 鶏がら 煮干し 醤油	みそ汁  大根 人参 煮干し 味噌		小松菜と玉ねぎのスープ  小松菜 玉ねぎ えのき 鶏がら 煮干し 塩	みそ汁  大根 しめじ 長ねぎ 煮干し 味噌	
午後おやつ	牛乳 青菜おにぎり  精白米 青菜 白煎りごま	ミルクプリン  豆乳 アガー 三温糖	牛乳 パナナケーキ  米粉 パナナ 三温糖 豆乳 油 ベーキングパウダー	牛乳 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 かじきのおかゆ  精白米 めかじき 人参 醤油	
	26	27	28	29	30	31
昼ごはん	軟飯  鶏肉と野菜のポトフ  鶏もも肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 煮干し 塩	軟飯  豆腐のそぼろあんかけ  豚ひき肉 木綿豆腐 醤油 三温糖 片栗粉	軟飯  鶏肉のとりみ煮  鶏こま肉 塩 醤油 片栗粉	軟飯  さわらの照り焼き  さわら 醤油 三温糖	ごはん  鶏肉のみそ焼き  鶏もも肉 味噌 三温糖	
	かぶときゅうりのサラダ  かぶ きゅうり ツナ油漬 マヨドレ 塩	のり塩ポテト  じゃがいも 青のり 塩	人参のスティック煮  人参 醤油 三温糖	スティック野菜  きゅうり 人参 酢 醤油	ハムマヨサラダ  ロースハム 人参 きゅうり きゃべつ マヨドレ	
		みそ汁  きゃべつ えのき わかめ 煮干し 味噌	野菜のスープ  玉ねぎ ジャがいも 煮干し 塩	みそ汁  小松菜 しめじ かぼちゃ 煮干し 醤油 塩	すまし汁  木綿豆腐 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩	
午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ  米粉 人参 木綿豆腐 油 三温糖 片栗粉 ベーキングパウダー	牛乳 ミネストローネ  きゃべつ しめじ ベーコン 米粉マカロニ カットトマト 鶏がら ケチャップ ソース 塩	牛乳 米粉クッキー  米粉 片栗粉 油 三温糖 塩	牛乳 ビビンバ風おにぎり  精白米 豚ひき肉 人参 ほうれん草 白煎りごま 醤油 三温糖 ごま油	牛乳 スイートポテトトースト  食パン さつまいも 三温糖 豆乳バター 豆乳	