




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
								1 【料理保育】 ごはん ぶりの柚子みそ焼き ぶり 味噌 みりん 三温糖 柚子 塩昆布和え きゃべつ 小松菜 塩昆布 ごま油 豚汁 豚こま肉 大根 人参 じゃがいも ごぼう 板こんにゃく 木綿豆腐 長ねぎ 煮干し 味噌		2 桜エビのチャーハン 精白米 桜エビ ツナ油漬 長ねぎ ごま油 塩 青のり ほうれん草のスープ ベーコン えのき ほうれん草 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 醤油 りんご	
								牛乳 大豆きなこ 大豆 三温糖 きな粉 水		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	
4 	5 マーボー豆腐丼 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 油 三温糖 醤油 味噌 ごま油 片栗粉 野菜の甘酢漬け きゅうり 人参 酢 三温糖 塩 わかめスープ わかめ ベーコン 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 醤油 塩	6 【お誕生日会】お昼は果物が付きます♪ 青菜ふりかけごはん 精白米 青菜ふりかけ 松風焼き 鶏ひき肉 れんこん 干し椎茸 長ねぎ 三温糖 味噌 酒 白煎りごま 油 切干大根のサラダ 切干大根 人参 きゅうり ごま油 酢 三温糖 醤油 みそ汁 木綿豆腐 なめこ 小松菜 煮干し 味噌	7 酵母ロール さつまいもの具だくさんクリームシチュー 鶏もも肉 人参 玉ねぎ さつまいも ブロッコリー 鶏がら 塩 油 アレルギー不使用ルー (果物が付きます)	8 ご飯 豚肉のしょうが焼き 豚こま肉 玉ねぎ もやし しょうが 醤油 みりん 油 ごまあえ きゃべつ 小松菜 人参 白すりごま 三温糖 醤油 すまし汁 かまぼこ わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹	9 カレーうどん 干しうどん 豚こま肉 玉ねぎ 人参 小松菜 油 カレー粉 片栗粉 煮干し 醤油 塩 バナナ						
	麦茶 ツナとポテトのおやき ツナ油漬 じゃがいも 青のり 片栗粉 マヨドレ	牛乳 米粉の抹茶パフェ 小豆&ホイップ添え 米粉 三温糖 ベーキングパウダー 抹茶 塩 油 水 ゆで小豆 生クリーム	牛乳 ハムとチーズのバリバリ春巻き ロースハム ピザ用チーズ 春巻きの皮 油	いちごヨーグルト 無糖ヨーグルト 三温糖 いちごジャム	牛乳 りんごマフィン 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 牛乳 油 りんごジャム 三温糖						
11 ご飯 鶏肉とかぶのあつあつ煮 鶏もも肉 かぶ 干し椎茸 人参 醤油 みりん 片栗粉 塩 油 鶏がら 即席漬 きゃべつ きゅうり 塩 すまし汁 えのき あおさ 煮干し 醤油 塩 花鰹	12 ご飯 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 酒 油 塩 三温糖 醤油 みりん 片栗粉 こふきいも じゃがいも 塩 パセリ みそ汁 油揚げ 小松菜 煮干し 味噌	13 鮭の炊き込みご飯 精白米 鮭 まいたけ しめじ 醤油 みりん 青菜の煮びたし 小松菜 人参 油揚げ 三温糖 醤油 みそ汁 大根 わかめ 煮干し 味噌	14 厚揚げのカレーそぼろ丼 精白米 厚揚げ 豚ひき肉 人参 きゃべつ しょうが にんにく 油 醤油 カレー粉 片栗粉 きゅうりとひじきのサラダ きゅうり ひじき 玉ねぎ 醤油 マヨドレ かつお節 すまし汁 小松菜 しめじ 煮干し 醤油 塩 花鰹	15 ごはん ぶりの柚子みそ焼き ぶり 味噌 みりん 三温糖 柚子 塩昆布和え きゃべつ 小松菜 塩昆布 ごま油 豚汁 豚こま肉 大根 人参 じゃがいも ごぼう 板こんにゃく 木綿豆腐 長ねぎ 煮干し 味噌	16 桜エビのチャーハン 精白米 桜エビ ツナ油漬 長ねぎ ごま油 塩 青のり ほうれん草のスープ ベーコン えのき ほうれん草 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 醤油 りんご						
ココアプリン 牛乳 アガー 三温糖 ココア粉	牛乳 米粉のほうれん草クッキー 米粉 ほうれん草 無塩バター 三温糖 粉チーズ	牛乳 大学いも さつまいも 油 三温糖 醤油 水 水飴 黒ゴマ	麦茶 たぬきおにぎり 精白米 青のり 天かす 醤油 三温糖 みりん 煮干し	牛乳 大豆きなこ 大豆 三温糖 きな粉 水	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						
18 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹 三色ナムル 小松菜 人参 もやし 白煎りごま ごま油 塩 醤油 みそ汁 長ねぎ 大根 しめじ 煮干し 味噌	19 マーボー豆腐丼 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 油 三温糖 醤油 味噌 ごま油 片栗粉 野菜の甘酢漬け きゅうり 人参 酢 三温糖 塩 わかめスープ わかめ ベーコン 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 醤油 塩	20 ご飯 松風焼き 鶏ひき肉 れんこん 干し椎茸 長ねぎ 三温糖 味噌 酒 白煎りごま 油 切干大根のサラダ 切干大根 人参 きゅうり ごま油 酢 三温糖 醤油 みそ汁 木綿豆腐 なめこ 小松菜 煮干し 味噌	21 酵母ロール さつまいもの具だくさんクリームシチュー 鶏もも肉 人参 玉ねぎ さつまいも ブロッコリー 鶏がら 塩 油 アレルギー不使用ルー (果物が付きます)	22 ご飯 豚肉のしょうが焼き 豚こま肉 玉ねぎ もやし しょうが 醤油 みりん 油 ごまあえ きゃべつ 小松菜 人参 白すりごま 三温糖 醤油 すまし汁 かまぼこ わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹	23						
あんみつ ゆで小豆 アガー 三温糖 水	麦茶 ツナとポテトのおやき ツナ油漬 じゃがいも 青のり 片栗粉 マヨドレ	牛乳 米粉の抹茶ケーキ 米粉 三温糖 ベーキングパウダー 抹茶 塩 油 水	牛乳 ハムとチーズのバリバリ春巻き ロースハム ピザ用チーズ 春巻きの皮 油	いちごヨーグルト 無糖ヨーグルト 三温糖 いちごジャム							
25 ご飯 鶏肉とかぶのあつあつ煮 鶏もも肉 かぶ 干し椎茸 人参 醤油 みりん 片栗粉 塩 油 鶏がら 即席漬 きゃべつ きゅうり 塩 すまし汁 えのき あおさ 煮干し 醤油 塩 花鰹	26 ご飯 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 酒 油 塩 三温糖 醤油 みりん 片栗粉 こふきいも じゃがいも 塩 パセリ みそ汁 油揚げ 小松菜 煮干し 味噌	27 鮭の炊き込みご飯 精白米 鮭 まいたけ しめじ 醤油 みりん 青菜の煮びたし 小松菜 人参 油揚げ 三温糖 醤油 みそ汁 大根 わかめ 煮干し 味噌	28 厚揚げのカレーそぼろ丼 精白米 厚揚げ 豚ひき肉 人参 きゃべつ しょうが にんにく 油 醤油 カレー粉 片栗粉 きゅうりとひじきのサラダ きゅうり ひじき 玉ねぎ 醤油 マヨドレ かつお節 すまし汁 小松菜 しめじ 煮干し 醤油 塩 花鰹	29 味噌バターコーンラーメン 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 煮干し 味噌 醤油 三温糖 有塩バター 焼きウインナー フランクフルト	30 豚丼 精白米 人参 玉ねぎ えのき しらたき 長ねぎ 醤油 三温糖 みりん みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 煮干し 味噌 バナナ						
ココアプリン 牛乳 アガー 三温糖 ココア粉	牛乳 米粉のほうれん草クッキー 米粉 ほうれん草 無塩バター 三温糖 粉チーズ	牛乳 大学いも さつまいも 油 三温糖 醤油 水 水飴 黒ゴマ	麦茶 たぬきおにぎり 精白米 青のり 天かす 醤油 三温糖 みりん 煮干し	牛乳 きな粉トースト 食パン 三温糖 マーガリン きな粉	牛乳 りんごマフィン 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 牛乳 油 りんごジャム 三温糖						