



月	火	水	木	金	土
1 ご飯 中華風ローストチキン 鶏もも肉 玉ねぎ しょうが にんにく みりん 醤油 白煎りごま ごま油 切干し大根のサラダ 切干し大根 人参 きゅうり ごま油 穀物酢 三温糖 醤油 みそ汁 白菜 木綿豆腐 煮干し 味噌	2 酵母ロール ウインナーピーンズ ウインナー 玉ねぎ 人参 大豆水煮 にんにく じゃがいも 醤油 ケチャップ ソース スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油 かぶのスープ かぶ 鶏がら 煮干し 塩	3 お誕生日会♡ 鮭ちらし 精白米 鮭 白煎りごま きゅうり 油 酢 三温糖 塩 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 酒 油 コロコロポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり きゃべつ ハム マヨドレ 塩 レタスの彩りスープ レタス かにかま コーン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	4 ご飯 夏野菜たっぷりそぼろ丼 精白米 豚ひき肉 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ にら 人参 油 三温糖 塩 醤油 片栗粉 中華風きゅうり漬 きゅうり 醤油 酢 ごま油 わかめスープ わかめ えのき 鶏がら 煮干し 塩 醤油	5 ご飯 かじきのバター醤油焼き かじき 醤油 バター ズッキーニのベーコン炒め ズッキーニ ベーコン 玉ねぎ しめじ 油 塩 みそ汁 きゃべつ えのき 煮干し 味噌	6 
おやつ 牛乳 かぼちゃのおまんじゅう 米粉 三温糖 BP かぼちゃ 塩 水	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 煮干しだし	フルーツあんみつ バナナ もも缶 こしあん 水 三温糖 アガー	牛乳 ハムマヨトースト 食パン ハム マヨドレ	牛乳 高野豆腐のココアクッキー 高野豆腐 三温糖 牛乳 ココア粉	
8 ご飯 鶏肉のゆかり焼き 鶏もも肉 ゆかり 油 かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり きゃべつ ハム マヨドレ 塩 すまし汁 小松菜 かまぼこ 煮干し 塩 醤油 花鰹	9 ご飯 スタミナソテー 豚こま肉 玉ねぎ ビーマン もやし 人参 しょうが にんにく 醤油 酒 油 ブロッコリーの塩昆布和え ブロッコリー 塩昆布 ごま油 白菜のスープ 白菜 しめじ 鶏がら 煮干し 塩	10 ご飯 さばの塩焼き さば 塩 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 片栗粉 みそ汁 小松菜 油揚げ 玉ねぎ 煮干し 味噌	11 夏野菜カレー 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ 鶏がら 塩 油 アレルゲン不使用ルー 和風サラダ わかめ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油	12 ビーマンの甘辛丼 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ビーマン きゃべつ 醤油 みりん 酒 三温糖 片栗粉 春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油 三温糖 醤油 酢 すまし汁 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹	13 ご飯 鶏肉の塩焼き 鶏もも肉 塩 ツナじゃが ツナ油漬 じゃがいも 人参 醤油 三温糖 片栗粉 みそ汁 豆腐 小松菜 煮干し 味噌
おやつ 牛乳 米粉のりんごマフィン 米粉 片栗粉 BP 牛乳 油 りんごジャム 三温糖	牛乳 フライドポテト じゃがいも 油 塩	牛乳 さつまいものスティックバー さつまいも 三温糖 片栗粉 きな粉 油	麦茶 コーンナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 スイートコーン 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	フルーツヨーグルト和え ヨーグルト 三温糖 バナナ もも缶	牛乳 キャロットケーキ 人参 米粉 片栗粉 BP 木綿豆腐 油 三温糖
15 	16 ジャージャー麺 生中華麺 豚ひき肉 長葱 人参 きゅうり 味噌 三温糖 醤油 みりん ごま油 片栗粉 ゆでとうもろこし とうもろこし	17 ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 酒 油 コロコロポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり きゃべつ ハム マヨドレ 塩 レタスの彩りスープ レタス かにかま コーン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	18 ご飯 夏野菜たっぷりそぼろ丼 精白米 豚ひき肉 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ にら 人参 油 三温糖 塩 醤油 片栗粉 中華風きゅうり漬 きゅうり 醤油 酢 ごま油 わかめスープ わかめ えのき 鶏がら 煮干し 塩 醤油	19 ご飯 かじきのバター醤油焼き かじき 醤油 バター ズッキーニのベーコン炒め ズッキーニ ベーコン 玉ねぎ しめじ 油 塩 みそ汁 きゃべつ えのき 煮干し 味噌	20 豚丼 精白米 豚こま肉 人参 玉ねぎ えのき しらす 長葱 醤油 三温糖 みりん 即席漬け きゃべつ きゅうり 塩 すまし汁 しめじ 小松菜 煮干し 塩 醤油
おやつ 牛乳 かぼちゃのおまんじゅう 米粉 三温糖 BP かぼちゃ 塩 水	麦茶 梅かつおおにぎり 精白米 梅干し かつお節 白煎りごま 醤油	麦茶 ミルクゼリー 牛乳 アガー 三温糖 きなこ	牛乳 ハムマヨトースト 食パン ハム マヨドレ	牛乳 高野豆腐のココアクッキー 高野豆腐 三温糖 牛乳 ココア粉	牛乳 照り焼きドッグ コッペパン 鶏こま肉 醤油 酒 みりん きゃべつ マヨドレ
22 ご飯 中華風ローストチキン 鶏もも肉 玉ねぎ しょうが にんにく みりん 醤油 白煎りごま ごま油 切干し大根のサラダ 切干し大根 人参 きゅうり ごま油 穀物酢 三温糖 醤油 みそ汁 白菜 木綿豆腐 煮干し 味噌	23 酵母ロール ウインナーピーンズ ウインナー 玉ねぎ 人参 大豆水煮 にんにく じゃがいも 醤油 ケチャップ ソース 酒 三温糖 油 スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油 かぶのスープ かぶ 鶏がら 煮干し 塩	24 ご飯 さばの塩焼き さば 塩 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 片栗粉 みそ汁 小松菜 油揚げ 玉ねぎ 煮干し 味噌	25 夏野菜カレー 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ 鶏がら 塩 油 アレルゲン不使用ルー 和風サラダ わかめ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油	26 ビーマンの甘辛丼 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ビーマン きゃべつ 醤油 みりん 酒 三温糖 片栗粉 春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油 三温糖 醤油 酢 すまし汁 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹	27 和風スパゲッティ スパゲッティ 油 人参 玉ねぎ 豚こま肉 しめじ えのき 塩 醤油 油 刻みのり 冬瓜のスープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩 片栗粉 バナナ
おやつ 牛乳 かぼちゃのおまんじゅう 米粉 三温糖 BP かぼちゃ 塩 水	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 煮干しだし	牛乳 さつまいものスティッククッキー さつまいも 三温糖 片栗粉 きな粉 油	麦茶 コーンナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 スイートコーン 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	フルーツヨーグルト和え ヨーグルト 三温糖 バナナ もも缶	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
29 ご飯 鶏肉のゆかり焼き 鶏もも肉 ゆかり 油 かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり きゃべつ ハム マヨドレ 塩 すまし汁 小松菜 かまぼこ 煮干し 塩 醤油 花鰹	30 ジャージャー麺 生中華麺 豚ひき肉 長葱 人参 きゅうり 味噌 三温糖 醤油 みりん ごま油 片栗粉 ゆでとうもろこし とうもろこし	31 ご飯 スタミナソテー 豚こま肉 玉ねぎ ビーマン もやし 人参 しょうが にんにく 醤油 酒 油 ブロッコリーの塩昆布和え ブロッコリー 塩昆布 ごま油 白菜のスープ 白菜 しめじ 鶏がら 煮干し 塩			
おやつ 牛乳 米粉のりんごマフィン 米粉 片栗粉 BP 牛乳 油 りんごジャム 三温糖	麦茶 梅かつおおにぎり 精白米 梅干し かつお節 白煎りごま 醤油	牛乳 フライドポテト じゃがいも 油 塩			

	月		火		水		木		金		土
昼	1 軟飯 鶏肉の照り煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉 人参の甘煮 人参 醤油 三温糖 みそ汁 木綿豆腐 白菜 煮干し 味噌		2 パン粥 食パン 調製粉乳 水 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 煮干し 水 塩 スティック野菜 きゅうり 人参 醤油 すまし汁 かぶ 煮干し 醤油 塩		3 軟飯 鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 味噌 三温糖 片栗粉 きゃべつとじゃがいもの煮物 きゃべつ じゃがいも 塩 醤油 レタスと人参のスープ レタス 人参 煮干し 塩		4 軟飯 野菜のそぼろ煮 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 味噌 片栗粉 スティックきゅうり きゅうり 三温糖 醤油 すまし汁 わかめ かぶ 煮干し 塩 醤油		5 軟飯 かじきのとろみ煮 かじき 醤油 三温糖 片栗粉 ズッキーニと玉葱の炒め煮 ズッキーニ 玉ねぎ 塩 醤油 みそ汁 もやし きゃべつ 煮干し 味噌		6
	おやつ ミルク 豚肉とかぼちゃのおかゆ 制白米 鶏ひき肉 かぼちゃ 塩		ミルク 豚肉と玉ねぎのおかゆ 制白米 豚こま肉 玉ねぎ 塩		ミルク ポテトがゆ 制白米 豚こま肉 じゃがいも 塩		パンがゆ 食パン 調製粉乳 水		ミルク 鶏こま肉ときゃべつのおかゆ 精白米 鶏こま肉 きゃべつ 醤油		
	8 軟飯 鶏肉のとろみ煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 醤油 すまし汁 きゃべつ 小松菜 煮干し 醤油 塩		9 軟飯 豚肉と野菜の煮物 豚こま肉 玉ねぎ 人参 醤油 三温糖 片栗粉 おかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油 白菜のスープ 白菜 もやし 煮干し 塩		10 軟飯 鮭のとろみ煮 鮭 塩 片栗粉 冬瓜と人参の煮物 冬瓜 人参 醤油 三温糖 みそ汁 小松菜 玉ねぎ 煮干し 味噌		11 軟飯 夏野菜のそぼろ煮 なす かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ひき肉 煮干し 醤油 三温糖 片栗粉 わかめスープ わかめ きゃべつ 煮干し 塩		12 軟飯 豚肉と野菜の煮物 豚こま肉 玉ねぎ 人参 三温糖 醤油 おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油 すまし汁 もやし わかめ 煮干し 塩 醤油		13
	おやつ ミルク 豚ひき肉とかぼちゃのおかゆ 精白米 豚ひき肉 かぼちゃ 塩		ミルク 鶏こま肉とじゃがいものおかゆ 精白米 鶏こま肉 じゃがいも 塩		ミルク 鶏ひき肉とさつまいものおかゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油		ミルク 鶏こま肉となすの煮物 精白米 なす 鶏こま肉 醤油		ミルク 鶏こま肉と人参のおかゆ 精白米 鶏こま肉 人参 醤油		
昼	15		16 みそうどん 干しうどん 鶏こま肉 きゅうり 人参 煮干し 味噌 醤油 なすと玉ねぎの煮物 なす 玉ねぎ 醤油 三温糖		17 軟飯 鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 味噌 三温糖 片栗粉 きゃべつとじゃがいもの煮物 きゃべつ じゃがいも 塩 醤油 レタスと人参のスープ レタス 人参 煮干し 塩		18 軟飯 野菜のそぼろ煮 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 味噌 片栗粉 スティックきゅうり きゅうり 三温糖 醤油 すまし汁 わかめ かぶ 煮干し 塩 醤油		19 軟飯 かじきのとろみ煮 かじき 醤油 三温糖 片栗粉 ズッキーニと玉葱の炒め煮 ズッキーニ 玉ねぎ 塩 醤油 みそ汁 もやし きゃべつ 煮干し 味噌		20
	おやつ		ミルク ツナ粥 精白米 ツナ水煮 かつお節 醤油		ミルク ポテトがゆ 制白米 豚こま肉 じゃがいも 塩		パンがゆ 食パン 調製粉乳 水		ミルク 鶏こま肉ときゃべつのおかゆ 精白米 鶏こま肉 きゃべつ 醤油		
	22 軟飯 鶏肉の照り煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉 人参の甘煮 人参 醤油 三温糖 みそ汁 木綿豆腐 白菜 煮干し 味噌		23 パン粥 食パン 調製粉乳 水 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 煮干し 水 塩 スティック野菜 きゅうり 人参 醤油 すまし汁 かぶ 煮干し 醤油 塩		24 軟飯 鮭のとろみ煮 鮭 塩 片栗粉 冬瓜と人参の煮物 冬瓜 人参 醤油 三温糖 みそ汁 小松菜 玉ねぎ 煮干し 味噌		25 軟飯 夏野菜のそぼろ煮 なす かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ひき肉 煮干し 醤油 三温糖 片栗粉 わかめスープ わかめ きゃべつ 煮干し 塩		26 軟飯 豚肉と野菜の煮物 豚こま肉 玉ねぎ 人参 三温糖 醤油 おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油 すまし汁 もやし わかめ 煮干し 塩 醤油		27
	おやつ ミルク 豚肉とかぼちゃのおかゆ 制白米 鶏ひき肉 かぼちゃ 塩		ミルク 豚肉と玉ねぎのおかゆ 制白米 豚こま肉 玉ねぎ 塩		ミルク 鶏ひき肉とさつまいものおかゆ 精白米 さつまいも 鶏ひき肉 醤油		ミルク 鶏こま肉となすの煮物 精白米 なす 鶏こま肉 醤油		ミルク 鶏こま肉と人参のおかゆ 精白米 鶏こま肉 人参 醤油		

	月	火	水	木	金	土	
昼	1 軟飯 鶏肉の照り焼き 鶏こま肉 醤油 三温糖 人参の甘煮 人参 醤油 三温糖 みそ汁 木綿豆腐 白菜 煮干し 味噌	2 酵母ロール 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 煮干し 水 塩 スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油 かぶのスープ かぶ 鶏がら 煮干し 塩	3 軟飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 三温糖 コロコロポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり きゃべつ ハム マヨドレ 塩 レタスと人参のスープ レタス 人参 煮干し 塩	4 軟飯 夏野菜たっぷりそぼろ丼 豚ひき肉 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ にら 人参 油 三温糖 塩 醤油 片栗粉 中華風きゅうり漬 きゅうり 醤油 酢 ごま油 わかめスープ わかめ えのき 鶏がら 煮干し 塩 醤油	5 軟飯 かじきのバター醤油焼き かじき 醤油 バター ズッキーニのベーコン炒め ズッキーニ ベーコン 玉ねぎ しめじ 油 塩 みそ汁 きゃべつ えのき 煮干し 味噌	6	
	おやつ 牛乳 かぼちゃのおにまんじゅう 米粉 三温糖 BP かぼちゃ 塩 水	牛乳 豚肉と玉葱のおかゆ 制白米 豚こま肉 玉ねぎ 塩	牛乳 ポテトがゆ 制白米 豚こま肉 じゃがいも 塩	牛乳 ハムマヨトースト 食パン ロースハム マヨドレ	牛乳 高野豆腐のココアクッキー 高野豆腐 三温糖 牛乳 ココア粉		
	昼	8 軟飯 鶏肉のゆかり焼き 鶏もも肉 ゆかり 油 かぼちゃのマヨ和え かぼちゃ きゅうり きゃべつ ロースハム マヨドレ 塩 すまし汁 きゃべつ 小松菜 煮干し 醤油 塩	9 軟飯 豚肉と野菜の煮物 豚こま肉 玉ねぎ 人参 醤油 三温糖 片栗粉 おかかあえ ブロッコリー かつお節 醤油 白菜のスープ 白菜 しめじ 鶏がら 煮干し 塩	10 軟飯 さばの塩焼き さば 塩 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 片栗粉 みそ汁 小松菜 玉ねぎ 煮干し 味噌	11 軟飯 夏野菜のそぼろ煮 なす かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ひき肉 煮干し 醤油 三温糖 片栗粉 和風サラダ わかめ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油	12 軟飯 豚肉と野菜の煮物 豚こま肉 玉ねぎ 人参 三温糖 醤油 春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油 三温糖 醤油 酢 すまし汁 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹	13
		おやつ 牛乳 米粉のりんごマフィン 米粉 片栗粉 BP 牛乳 油 りんごジャム 三温糖	牛乳 フライドポテト じゃがいも 油 塩	牛乳 さつまいものスティックバー さつまいも 三温糖 片栗粉 きな粉 油	牛乳 コーンナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 スイートコーン 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	牛乳 鶏こま肉と人参のおかゆ 精白米 鶏こま肉 人参 醤油	
昼		15	16 みそうどん 干しうどん 鶏こま肉 きゅうり 人参 煮干し 味噌 醤油 なすと玉ねぎの煮物 なす 玉ねぎ 醤油 三温糖	17 軟飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 三温糖 コロコロポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり きゃべつ ハム マヨドレ 塩 レタスと人参のスープ レタス 人参 煮干し 塩	18 軟飯 夏野菜たっぷりそぼろ丼 豚ひき肉 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ にら 人参 油 三温糖 塩 醤油 片栗粉 中華風きゅうり漬 きゅうり 醤油 酢 ごま油 わかめスープ わかめ えのき 鶏がら 煮干し 塩 醤油	19 軟飯 かじきのバター醤油焼き かじき 醤油 バター ズッキーニのベーコン炒め ズッキーニ ベーコン 玉ねぎ しめじ 油 塩 みそ汁 きゃべつ えのき 煮干し 味噌	20
		おやつ	牛乳 ツナ粥 精白米 ツナ水煮 かつお節 醤油	牛乳 ポテトがゆ 制白米 豚こま肉 じゃがいも 塩	牛乳 ハムマヨトースト 食パン ロースハム マヨドレ	牛乳 高野豆腐のココアクッキー 高野豆腐 三温糖 牛乳 ココア粉	
	昼	22 軟飯 鶏肉の照り焼き 鶏こま肉 醤油 三温糖 人参の甘煮 人参 醤油 三温糖 みそ汁 木綿豆腐 白菜 煮干し 味噌	23 酵母ロール 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 煮干し 水 塩 スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油 かぶのスープ かぶ 鶏がら 煮干し 塩	24 軟飯 さばの塩焼き さば 塩 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜 鶏ひき肉 人参 三温糖 醤油 片栗粉 みそ汁 小松菜 玉ねぎ 煮干し 味噌	25 軟飯 夏野菜のそぼろ煮 なす かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ひき肉 煮干し 醤油 三温糖 片栗粉 和風サラダ わかめ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油	26 軟飯 豚肉と野菜の煮物 豚こま肉 玉ねぎ 人参 三温糖 醤油 春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油 三温糖 醤油 酢 すまし汁 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹	27
		おやつ 牛乳 豚肉とかぼちゃのおかゆ 制白米 鶏ひき肉 かぼちゃ 塩	牛乳 豚肉と玉ねぎのおかゆ 制白米 豚こま肉 玉ねぎ 塩	牛乳 さつまいものスティックバー さつまいも 三温糖 片栗粉 きな粉 油	牛乳 コーンナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 スイートコーン 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	牛乳 鶏こま肉と人参のおかゆ 精白米 鶏こま肉 人参 醤油	