




| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|--|---|
| 2 ご飯 鶏肉と秋野菜の甘酢炒め 鶏もも肉 れんこん さつまいも 玉ねぎ 塩 酢 三温糖 酒 油 ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー 白すりごま 醤油 みそ汁 えのき 小松菜 煮干し 味噌 | 3 サラダうどん 干しうどん ツナ油漬缶 きゅうり マヨドレ かまぼこ わかめ 煮干し 昆布 花鰹 醤油 みりん 塩 焼きウインナー | 4 お誕生日会 お屋には梨が付きます♡ まいたけご飯 まいたけ 鶏こま肉 油揚げ 人参 ごぼう 醤油 みりん 鮭のマヨネーズ焼き 鮭 塩 マヨドレ 玉ねぎ ほうれん草と人参の和風サラダ ほうれん草 人参 もやし 三温糖 酢 油 醤油 すまし汁 木綿豆腐 わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹 | 5 ご飯 和風厚揚げピザ 厚揚げ 長ねぎ ベーコン 醤油 みりん 三温糖 だし汁 水 スライスチーズ 白菜ときゅうりの浅漬け 白菜 人参 きゅうり 塩 みそ汁 さつまいも しめじ 煮干し 味噌 | 6 味噌だれ焼肉丼 精白米 豚こま肉 玉ねぎ 人参 もやし にら 油 にんにく 醤油 味噌 三温糖 白すりごま 片栗粉 ごま油 トマトの塩麹マリネ トマト きゅうり 塩麹 三温糖 酢 油 きゃべつのスープ きゃべつ えのき 鶏がら 煮干し 塩 | 7 カレーピラフ 精白米 玉ねぎ 人参 しめじ 豚ひき肉 カレー粉 油 塩 みそ汁 小松菜 じゃがいも 煮干し 味噌 バナナ |
| 麦茶 わかめおにぎり 精白米 わかめ 醤油 酒 | 牛乳 ココアバナナパイ バナナ 三温糖 春巻きの皮 油 ココア粉 | かぼちゃのお月見汁粉 かぼちゃ 片栗粉 つぶあん 三温糖 水 | 牛乳 照り焼きドッグ コッペパン 鶏こま肉 きゃべつ 醤油 酒 みりん マヨドレ | ヨーグルト（ブルーベリーソース） 無糖ヨーグルト ブルーベリージャム | 牛乳 ココアオートミールクッキー オートミール 米粉 BP ココア粉 油 メープルシロップ 水 塩 |
| 9 ハヤシライス 精白米 豚こま肉 人参 しめじ にんにく しょうが 油 アレルゲン不使用ハヤシルー フレンチサラダ きゃべつ きゅうり スイートコーン 油 塩 酢 | 10 ご飯 あかうおの香味焼き あかうお にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖 肉じゃが 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 干し椎茸 糸こんにゃく 油 醤油 三温糖 みそ汁 油揚げ きゃべつ 煮干し 味噌 | 11 ご飯 鶏肉のカレー焼き 鶏もも肉 カレー粉 醤油 塩 油 しょうが にんにく きのこわかめのサラダ えのき しめじ きゃべつ わかめ 酢 油 塩 醤油 かぼちゃと小松菜のスープ かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ パセリ 鶏がら 煮干し 醤油 塩 | 12 酵母ロール ハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ 牛乳 油 ケチャップ ソース 三温糖 キャベツのソテー きゃべつ 玉ねぎ 人参 塩 油 ほうれん草とかにかまのスープ ほうれん草 えのき かにかま 鶏がら 煮干し 塩 | 13 高野豆腐の彩りそぼろ丼 精白米 高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 油 三温糖 塩 醤油 かぶとツナのマヨサラダ かぶ ツナ油漬缶 マヨドレ 塩 根菜汁 ごぼう 大根 人参 れんこん 油揚げ 煮干し 味噌 | 14 スパゲッティミートソース 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 三温糖 粉チーズ えのきとキャベツのスープ えのき きゃべつ 鶏がら 煮干し 塩 醤油 バナナ |
| 牛乳 さつまいもようかん さつまいも 三温糖 アガー 水 塩 | 麦茶 塩バターポップコーン ポップコーンの種 油 有塩バター 塩 | 牛乳 米粉のキャロットケーキ 米粉 人参 木綿豆腐 片栗粉 BP 油 三温糖 | 麦茶 ソース焼きそば 蒸し中華麺 豚こま肉 きゃべつ もやし 油 ソース 醤油 | いちごミルクプリン いちごジャム 三温糖 アガー 牛乳 | 牛乳 さつまいもパウンドケーキ さつまいも オートミール BP 油 三温糖 水 |
| 16  | 17 ご飯 鶏肉と秋野菜の甘酢炒め 鶏もも肉 れんこん さつまいも 玉ねぎ 塩 酢 三温糖 鮭 油 ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー 白すりごま 醤油 みそ汁 えのき 小松菜 煮干し 味噌 | 18 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 鮭 塩 マヨドレ 玉ねぎ ほうれん草と人参の和風サラダ ほうれん草 人参 もやし 酢 油 醤油 三温糖 すまし汁 木綿豆腐 わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹 | 19 ご飯 和風厚揚げピザ 厚揚げ 長ねぎ ベーコン 醤油 みりん 三温糖 だし汁 水 スライスチーズ 白菜ときゅうりの浅漬け 白菜 人参 きゅうり 塩 みそ汁 さつまいも しめじ 煮干し 味噌 | 20 味噌だれ焼肉丼 精白米 豚こま肉 玉ねぎ 人参 もやし にら 油 にんにく 醤油 味噌 三温糖 白すりごま 片栗粉 ごま油 トマトの塩麹マリネ トマト きゅうり 塩麹 三温糖 酢 油 きゃべつのスープ きゃべつ えのき 鶏がら 煮干し 塩 | 21 カレーピラフ 精白米 玉ねぎ 人参 しめじ 豚 ひき肉 カレー粉 油 塩 みそ汁 小松菜 じゃがいも 煮干し 味噌 バナナ |
| | 麦茶 わかめおにぎり 精白米 わかめ 醤油 酒 | 牛乳 かぼちゃドーム かぼちゃ 三温糖 塩 | 牛乳 照り焼きドッグ コッペパン 鶏こま肉 きゃべつ 醤油 酒 みりん マヨドレ | ヨーグルト（ブルーベリーソース） 無糖ヨーグルト ブルーベリージャム | 牛乳 ココアオートミールクッキー オートミール 米粉 BP ココア粉 油 メープルシロップ 水 塩 |
| 23 | 24 ご飯 あかうおの香味焼き あかうお にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖 肉じゃが 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 干し椎茸 糸こんにゃく 油 醤油 三温糖 みそ汁 油揚げ きゃべつ 煮干し 味噌 | 25 ご飯 鶏肉のカレー焼き 鶏もも肉 カレー粉 醤油 塩 油 しょうが にんにく きのこわかめのサラダ えのき しめじ きゃべつ わかめ 酢 油 塩 醤油 かぼちゃと小松菜のスープ かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ パセリ 鶏がら 煮干し 醤油 塩 | 26 高野豆腐の彩りそぼろ丼 精白米 高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 油 三温糖 塩 醤油 キャベツのソテー かぶ ツナ油漬缶 マヨドレ 塩 根菜汁 ごぼう 大根 人参 れんこん 油揚げ 煮干し 味噌 | 27 酵母ロール ハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ 牛乳 油 ケチャップ ソース 三温糖 キャベツのソテー きゃべつ 玉ねぎ 人参 塩 油 ほうれん草とかにかまのスープ ほうれん草 えのき かにかま 鶏がら 煮干し 塩 | 28 スパゲッティミートソース 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 三温糖 粉チーズ えのきとキャベツのスープ えのき きゃべつ 鶏がら 煮干し 塩 醤油 バナナ |
| | 麦茶 塩バターポップコーン ポップコーンの種 油 有塩バター 塩 | 牛乳 米粉のキャロットケーキ 米粉 人参 木綿豆腐 片栗粉 BP 油 三温糖 | いちごミルクプリン いちごジャム 三温糖 アガー 牛乳 | 麦茶 ソース焼きそば 蒸し中華麺 豚こま肉 きゃべつ もやし 油 ソース 醤油 | 牛乳 さつまいもパウンドケーキ さつまいも オートミール BP 油 三温糖 水 |
| 30 ハヤシライス 精白米 豚こま肉 人参 しめじ にんにく しょうが 油 アレルゲン不使用ハヤシルー フレンチサラダ きゃべつ きゅうり スイートコーン 油 塩 酢 | | | | | |
| 牛乳 さつまいもようかん さつまいも 三温糖 アガー 水 塩 | | | | | |