

曜日	日	昼食 ()は乳児のみ	おやつ (午前おやつは乳児のみ)	主な材料			
				エネルギー源となる(黄)	血・肉・骨を作る(赤)	体の調子を整える(緑)	その他
月	2	ご飯 豚肉と人参の煮物 もやしときゅうりのツナ和え みそ汁	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ油漬 みそ しらす	大根 人参 もやし きゅうり なす 玉葱 えのき	醤油 みりん 塩 酢 ゆかり
火	3	ご飯 カレイの葱みそ焼き ポテトサラダ すまし汁	牛乳、せんべい 牛乳 マカロニグラタン	米 砂糖 じゃが芋 マヨドレ マカロニ (マーガリン) 小麦粉 パン粉	牛乳 カレイ みそ 鶏肉 (牛乳) (粉チーズ)	葱 きゅうり ｺｰﾝ しめじ ほうれん草 玉葱 マツタケ缶 パﾝ粉	みりん 塩 ｺｼｮ わかめ 醤油 ｺﾝﾈ
水	4	ご飯 たらこの磯辺揚げ マセドアンサラダ みそ汁 果物	牛乳 牛乳 クッキー	米 片栗粉 油 里芋 さつま芋 砂糖 粉糖 小麦粉 (マーガリン)	牛乳 たら みそ	きゅうり ｺｰﾝ 人参 切干大根 ほうれん草 オレンジ	醤油 みりん 青のり 酢 塩
木	5	ご飯 鶏肉と白菜のスープ煮 青菜と人参のハムサラダ 果物 牛乳(幼児のみ)	牛乳、ビスケット 牛乳 のらぼう菜風おにぎり	米 片栗粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ハム	大根 玉葱 葱 白菜 人参 生姜 ほうれん草 オレンジ 小松菜	酒 ｺﾝソﾒ 塩 酢 醤油 ゆかり
金	6	カオマンガイ 中華サラダ 中華スープ 果物 牛乳(幼児のみ)	牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	米 砂糖 ごま油 油 ホットケーキ粉	牛乳 鶏肉 しらす (牛乳)	生姜 にんにく 万能葱 ｷﾊﾞｯ ｷﾞｭｰﾘ ｺｰﾝ ほうれん草 玉葱 人参 パﾅﾅ ﾚｰｽﾞﾝ	酒 鶏ガラ 塩 醤油 酢
土	7	納豆そぼろ丼 具だくさんみそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 せんべい、ビスケット	米 油 砂糖	牛乳 ひきわり納豆 鶏ひき肉 みそ	にら キャベツ 葱 大根 小松菜 人参	酒 醤油 塩 りんごジュース 粉寒天
月	9	ご飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳 牛乳 アメリカンドッグ風ケーキ	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ウィンナー (牛乳)	玉葱 人参 生姜 かぼちゃ なす 葱	醤油 みりん 酒 ケチャップ
火	10	乳児：食パン／幼児：ロールパン(卵不使用) チキンソテー プッシュェーロ 果物 牛乳(幼児のみ)	牛乳、せんべい 牛乳 しょうがおにぎり	食パン ロールパン 片栗粉 油 じゃが芋 米	牛乳 鶏肉 大豆水煮 ベーコン ウィンナー 油揚げ	玉葱 ｷﾊﾞｯ ﾄﾏﾄ ﾋﾞｰﾏﾝ 人参 にんにく ﾊﾞﾅ 生姜	塩 ｺｼｮ ｺﾝﾈ 醤油 酒
水	11	夕焼けご飯 ふんわり甘辛つくね 野菜ののり和え みそ汁	牛乳 牛乳 しらすおやき	米 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ しらす	玉葱 にら 生姜 もやし 小松菜 人参 なす 万能葱	塩 醤油 みりん 酒 刻みのり
木	12	ご飯 鮭の香味だれ ほうれん草とチーズの納豆和え 具だくさんみそ汁	牛乳、ビスケット 牛乳 芋ようかん	米 砂糖 ごま油 さつま芋	牛乳 鮭 チーズ ひきわり納豆 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 葱 ほうれん草 人参 えのき 玉葱	酒 醤油 酢 粉寒天
金	13	ご飯 カジキの味噌マヨネーズ焼き さつま芋とりんごのサラダ すまし汁	牛乳 牛乳 きな粉蒸しパン	米 マヨドレ 砂糖 油 ホットケーキ粉 さつま芋	牛乳 カジキ みそ きな粉 (牛乳) (スキムミルク)	きゅうり りんご 大根 葱 しめじ	みりん 酢 塩 醤油
土	14	豚肉の甘みそ丼 すまし汁 ゼリー	牛乳 牛乳 せんべい、ビスケット	米 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	玉葱 小松菜 赤ピーマン 葱 えのき	醤油 酒 みりん 塩 粉寒天 オレンジジュース
月	16	ご飯 鶏肉の香味焼き にんじんしりしり みそ汁 牛乳(幼児のみ)	牛乳 牛乳 二色ゼリー せんべい	米 小麦粉 ごま油 麩	牛乳 鶏肉 ツナ油漬 みそ	もやし 人参 ピーマン ほうれん草 なす	塩 ｺｼｮ 粉寒天 ぶどうジュース りんごジュース
火	17	ご飯 油淋鶏 ヤムウンセン 中華スープ	牛乳、せんべい 牛乳 ちんすこう	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま 小麦粉	牛乳 鶏肉	生姜 にんにく 葱 もやし きゅうり 人参 ｺｰﾝ 小松菜 大根 レﾓﾝ果汁	酒 塩 醤油 酢 りんごジュース 鶏ガラ
水	18	乳児：食パン／幼児：ロールパン(卵不使用) ポトフ ささみときゅうりの梅肉サラダ 果物 牛乳(幼児のみ)	牛乳 牛乳 肉みそおにぎり	食パン ロールパン じゃが芋 油 砂糖 ごま油 米	牛乳 鶏肉 ささみ 豚ひき肉 みそ	ｷﾞﾞ 人参 ｺｰﾝ ｷﾞﾞ粉 きゅうり 水菜 パﾅﾅ	ｺﾝソﾒ 塩 酒 梅干し みりん 醤油
木	19	鶏肉のガバオライス もやしのナムル 中華スープ 果物 牛乳(幼児のみ)	牛乳、ビスケット 牛乳 シュガートースト	米 油 砂糖 ごま油 ごま (食パン) (マーガリン) グラニュー糖	牛乳 ささみひき肉	玉葱 赤パプリカ ﾋｰﾏﾝ もやし きゅうり ﾁﾝɢﾝ菜 大根 オレンジ	鶏ガラ 醤油 塩
金	20	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 かつお節 みそ	玉葱 いんげん ｷﾞﾞ 人参 かぼちゃ	醤油 みりん 刻みのり わかめ
土	21	焼き鳥丼 みそ汁 ゼリー	牛乳 牛乳 せんべい、ビスケット	米 油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	玉葱 ｷﾞﾞ 人参 ほうれん草 もやし なす	醤油 酒 みりん りんごジュース 粉寒天
月	23	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 野菜炒め 春雨スープ	牛乳 牛乳 塩むすび	米 片栗粉 油 春雨 ごま油	牛乳 鶏肉	にんにく ほうれん草 人参 えのき もやし レﾓﾝ果汁	酒 塩 醤油 みりん 塩 ｺｼｮ ｺﾝﾈ 鶏がら 刻みのり
火	24	麻婆茄子丼 中華きゅうり 中華スープ 果物	牛乳、せんべい 牛乳 チーズ蒸しパン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ホットケーキ粉 油	牛乳 豚ひき肉 みそ ささみ (牛乳) (チーズ) (ｽｷﾞﾐﾙｸ)	なす 葱 生姜 きゅうり 小松菜 人参 ｺｰﾝ パﾅﾅ	醤油 酒 鶏ガラ 塩 わかめ
水	25	ご飯 ハバーダ ヴィナグレッッチ 果物	牛乳 牛乳 ココアケーキ	米 じゃが芋 油 砂糖 粉糖 ホットケーキ粉	牛乳 豚肉 (牛乳)	玉葱 ｰﾏﾝ 人参 ﾄﾏﾄ缶 トﾏﾄ きゅうり パﾅﾅ	ﾊﾞｼﾞﾙｯ ｺｼｮ 酢 塩 ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ
木	26	ご飯 カレイののりチーズ焼き わかめの酢の物 みそ汁	牛乳、ビスケット 牛乳 きな粉揚げパン	米 砂糖 油 (ｺｯﾊﾟﾝ)	牛乳 カレイ チーズ しらす みそ きな粉	きゅうり 人参 なす 玉葱 葱 万能葱	酒 塩 刻みのり 酢 醤油 わかめ
金	27	キーマカレー フレンチサラダ ｺﾝソﾒｽｰﾌﾟ 果物 牛乳(幼児のみ)	牛乳 牛乳 レモンケーキ	米 油 砂糖 ホットケーキ粉 粉糖 マーマレード	牛乳 ささみひき肉 しらす (牛乳)	玉葱 人参 ｰﾏﾝ なす ｲｸ ｷﾞﾞ 小松菜 ｺｰﾝ しめじ ｷﾞﾞ ｲﾓ果汁	中濃ｸﾞ ｷﾞﾞ ｶｰ粉 トﾏﾄﾞﾞ 塩 酢 ｺﾝﾈ
土	28	冷や汁 野菜のそぼろあんかけ ゼリー	牛乳 牛乳 せんべい、ビスケット	米 砂糖 すりごま 片栗粉 じゃが芋 油	牛乳 豆腐 しらす みそ かつお節 豚ひき肉	きゅうり 葱 人参 生姜	醤油 酒 粉寒天 オレンジジュース
月	30	ご飯 鶏肉のカレームニエル風 三色サラダ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	米 油 ホットケーキ粉 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 (ｽｷﾞﾐﾙｸ) (牛乳)	人参 玉葱 ｷﾞﾞ ｺｰﾝ 玉葱 パﾅﾅ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶	塩 ｶｰ粉 酢

材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

だしはかつお節と昆布からとっています。

()内の食材は、午後おやつに使用する食材となっております。

マヨドレはマヨネーズ風味の調味料で、アレルギーのあるお子様でも同じものを食べられるようにしています。