

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
1	とろけるゼリー	2	牛乳 パナナ	3		4	牛乳 チーズ	5	牛乳 パナナ	6	牛乳 ハイハイ		
御飯	米 牛肉(ばら) にんじん はくさい たまねぎ こまつな 焼き豆腐 えのきたけ 砂糖 酒 しょうゆ みりん	御飯	米 鱈のパン粉焼き たら パン粉 あおりの食塩	文化の日		御飯	米 鶏もも肉 だいこん にんじん 油揚げ さといも 板こんにやく 木綿豆腐 砂 糖 酒 みりん しょうゆ	さつまいもカ レー	米 鶏もも肉 にんじん たまねぎ さ つまいも グリンピース(冷凍) りんご カレールウ	鶏井	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ね ぎ 刻み海苔 しょうゆ 酒 砂糖		
すき焼き風煮	ブロッコリーの ごま和え	カリフラワーと ツナのサラダ	カリフラワー にんじん ツナ油漬缶 しょうゆ 砂糖 酒 みりん			白菜のごま和 え	はくさい にんじん ひじき ごま しょ うゆ 酒 みりん 砂糖	キャベツのお かかあえ	キャベツ にんじん カットわかめ 砂 糖 しょうゆ 酒 みりん かつお節	キャベツのお ひたし	キャベツ カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖		
みそ汁	油揚げ もやし みつば 煮干だし汁 白 みそ	野菜スープ	キャベツ じゃがいも コーン(冷凍) かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うす くち) 酒 みりん 食塩			すまし汁	たまねぎ カットわかめ えのきたけ かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うす くち) 酒 みりん 食塩	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	すまし汁	木綿豆腐 しめじ みつば かつおだし 汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 食塩 みりん		
オレンジ	オレンジ					バナナ	バナナ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
梅おかかおに ぎり	米 梅肉 かつお節 しょうゆ	牛乳 きなご揚げパ ン	牛乳 ロールパン 砂糖 油 きな粉	牛乳	牛乳 ぎょうざの皮 さつまいも(皮付) 砂糖 牛乳 粉糖 脱脂粉乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
8	牛乳 パナナ	9	とろけるゼリー	10	牛乳 チーズ	11	牛乳 チーズ バナナ	12	牛乳 チーズ	13	牛乳 お子様せんべい		
ごま塩御飯	米 黒ごま 食塩	わかめごはん	米 混ぜ込みわかめ 合い挽きミンチ たまねぎ にんじん 卵 片栗粉 牛乳 ケチャップ 中濃 ソース 水 砂糖 乾燥おから	御飯	米 メルルーサの 南蛮漬	御飯	米 凍り豆腐 卵 いんげん にんじん し いたけ かつおだし汁 砂糖 みりん しょうゆ(うすくち) 酒	中華丼	米 豚肉(ばら) にんじん はくさい た まねぎ ビーマン こまつな しいたけ しょうゆ みりん 酒 片栗粉	スタミナ丼	米 豚肉(ばら) たら にんじん 白み そ しょうゆ 砂糖		
ちゃんぽん麺	ゆで中華めん 豚肉(ばら) こまつな も やし にんじん しょうゆ しょうゆ(うすく ち) 酒 みりん 食塩 かつおだし汁	ちくわ胡瓜	ちくわ きゅうり	大豆の煮物	にんじん ゆで大豆 油揚げ ちくわ ひじき 砂糖 みりん 酒 しょうゆ かつ おだし汁	小松菜のごま 和え	こまつな にんじん もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖	なかよしサラ ダ	キャベツ にんじん みかん缶 酢 しょうゆ(うすくち) みりん 砂糖	大根のおかか 和え	だいこん カットわかめ かつお節 砂 糖 しょうゆ みりん 酒		
白菜とじゃこの 酢の物	はくさい キャベツ しらす干し 酢 しょう ゆ(うすくち) 砂糖 みりん	ブロッコリーの おかか和え	ブロッコリー にんじん かつお節 しょ うゆ みりん 酒 砂糖	すまし汁	ほうれんそう 絹ごし豆腐 だいこん かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うす くち) 酒 みりん 食塩	豚汁	豚肉(ばら) だいこん 板こんにやく さ といも ねぎ 煮干だし汁 白みそ	はるさめスー プ	はるさめ もやし カットわかめ かつ おだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん 食塩 ごま油	すまし汁	たまねぎ しめじ みつば 煮干だし汁 白みそ		
牛乳 ベビーカステ ラ	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 卵	みかん	みかん	シスコーンヨー グルト	牛乳 食パン ハム スライスチーズ	柿	かき	りんご	りんご	とろけるゼリー	とろけるゼリー		
15	牛乳 チーズ	16	とろけるゼリー	17	ヨーグルト	18	牛乳 チーズ	19	牛乳 パナナ	20	牛乳 ハイハイ		
御飯	米	御飯	米	ごましお御飯	米 黒ゴマ 食塩	御飯	米	食パン	食パン	ナポリタンス パゲティ	スパゲティ ウィンナーソーセージ に んじん たまねぎ ケチャップ ウス ターソース 砂糖		
南瓜のそぼろ 煮	かぼちゃ 豚ひき肉 にんじん 砂糖 酒 みりん しょうゆ かつおだし汁	鱈・鯖の竜田 揚げ	(乳)さわら(幼)さば 片栗粉 しょう ゆ 酒 みりん 油 しょうが	カレーうどん	豚肉(ばら) ゆでうどん にんじん た まねぎ ねぎ カレールウ かつおだし 汁	大根の煮物	鶏もも肉(皮付き) だいこん 生揚げ ねぎ しょうゆ みりん 酒 砂糖	ビーフシチュ ー	牛肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃ がいも ほうれんそう ビーフシチュ ール	もやしのごま 和え	もやし にんじん かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖		
納豆の磯青菜 和え	納豆 こまつな にんじん 砂糖 酒 み りん しょうゆ 刻み海苔	ブロッコリーの ごま和え	ブロッコリー カリフラワー にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま	ひじきの五目 煮	ひじき さつまいも にんじん 油揚げ ゆで大豆 かつおだし汁 しょうゆ 砂 糖 みりん	三色ナムル	もやし キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん ごま油	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり にんじん ひじき マ ヨネーズ しょうゆ	野菜スープ	レタス しめじ しょうゆ(うすくち) かつ おだし汁 酒 みりん 食塩 しょう ゆ(うすくち)		
すまし汁	はくさい 木綿豆腐 みつば かつおだし 汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 み りん 食塩	すまし汁	もやし なめこ カットわかめ かつお だし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん 食塩	牛乳 おからもち	牛乳 おから 水 片栗粉 酒 しょうゆ 砂 糖	みそ汁	たまねぎ こまつな しめじ 煮干だし 汁 白みそ	柿	かき	こまつなおに ぎり	米 こまつな ツナ油漬缶 しょうゆ みりん 酒	バナナ ヨーグルト	バナナ ヨーグルト(加糖)
りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	フルーツヨー グルト	ヨーグルト(無糖) 砂糖 パナナ みか ん缶 もも缶(黄桃)	牛乳 やきそば	牛乳 焼きそばめん 豚肉(ばら) 焼きそば ソース にんじん もやし 中濃ソース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
牛乳 スノーボール クッキー	牛乳 小麦粉 無塩バター 砂糖 粉糖			22	牛乳 パナナ	23	とろけるゼリー	24	牛乳 チーズ	25	牛乳 チーズ		
御飯	米	勤労感謝の日		炊き込みごは ん	米 にんじん えのき ツナ油漬缶 ひ じき かつおだし汁 しょうゆ 酒 み りん	御飯	米	かぶの葉御飯	米 かぶ・葉 食塩	御飯	米		
麻婆豆腐	豚ひき肉 にんじん たまねぎ 木綿豆腐 しいたけ ねぎ 白みそ 砂糖 酒 み りん しょうゆ 片栗粉			きつねうどん	ゆでうどん 油揚げ たまねぎ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うす くち) 酒 みりん 食塩	鮭の塩焼き	さけ 食塩	唐揚げ	鶏もも肉(皮付き) 片栗粉 油 しょう ゆ みりん 酒 たまねぎ	炒めビーフン	ビーフン 豚肉(ばら) にんじん キャ ベツ しょうゆ 酒 みりん ごま油		
小松菜の海苔 あえ	こまつな にんじん キャベツ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 刻み海苔			ささ身サラダ	鶏ささ身 だいこん きゅうり しょうゆ 酒 みりん 砂糖	きんぴらごぼ う	ごぼう にんじん 糸こんにやく ちくわ ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ほうれんそうの おひたし	キャベツ ほうれんそう にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖	きゅうりの塩昆 布和え	きゅうり 塩こんぶ キャベツ		
中華スープ	もやし カットわかめ えのきたけ かつ おだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん 食塩 ごま油			みそ汁	ごぼう カットわかめ キャベツ 煮干 だし汁 白みそ	すまし汁	木綿豆腐 ほうれんそう にんじん かつ おだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすく ち) 酒 みりん 食塩	みそ汁	かぶ 生揚げ ねぎ 煮干だし汁 白 みそ	みそ汁	絹ごし豆腐 たまねぎ ねぎ 煮干だし 汁 白みそ		
オレンジ	オレンジ	牛乳	牛乳	牛乳 メロンパン風 トースト	牛乳 食パン 無塩バター グラニュー糖 小麦粉	牛乳	牛乳	みかん	みかん	牛乳	牛乳		
牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き粉 豚肉(ばら) キャベツ 卵 ね ぎ お好み焼きソース あおのり かつお節	フルーツヨー グルト	ヨーグルト(無糖) 砂糖 パナナ みか ん缶 もも缶(黄桃)	29	とろけるゼリー	30	牛乳 チーズ	26	牛乳 チーズ	27	牛乳 お子様せんべい		
御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
鶏肉と蓮根の 甘辛炒め	鶏もも肉 れんこん にんじん 板こんに やく たまねぎ ちくわ 砂糖 酒 み りん しょうゆ	めかじきのケ チャップ炒め	かじき たまねぎ 片栗粉 油 ケ チャップ 砂糖 みりん					牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
ほうれんそうの 菜種和え	キャベツ 卵 ほうれんそう しょうゆ 酒 みりん 砂糖	白菜のおかか 和え	はくさい 油揚げ にんじん ひじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖					牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
すまし汁	木綿豆腐 もやし みつば かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 み りん 食塩	みそ汁	ごぼう カットわかめ キャベツ 煮干 だし汁 白みそ					牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
みかん	みかん							牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
牛乳 きなごミルク蒸 しパン	牛乳 ホットケーキ粉 きな粉 砂糖 調製豆乳 脱脂粉乳	塩昆布おにぎ り	米 塩こんぶ ごま油 ごま					牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		