

月	火	水	木	金	土
1日	2日 こどもの日	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日
きのこごはん しめじ・まいたけ・三つ葉・しょうゆ・みりん・塩 鮭のパン粉焼き 生鮭・塩麹・しょうゆ・みりん・パン粉・パジャル粉・油 春雨の酢の物 ほうれん草・人参・春雨・チンゲン菜・酢・すし酢・しょうゆ みそ汁 鮭・レタス・玉ねぎ・みそ おにぎり りんご 牛乳 花むすび・七分付米	おこわ ベーコン・人参・筍・生薑・しょうゆ・みりん・酒・ごま油・塩・もち米・七分付米 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・マーマレード・しょうゆ・塩麹・油 コロコロサラダ じゃがいも・パプリカ・キャベツ・コーン・スナックエンドウ・マヨネーズ・しょうゆ 清汁 大根・水菜・おろし・しょうゆ・塩 かぶと春巻き 牛乳 春巻きの皮・りんご・レモン果汁・三温糖・片栗粉・ココア	すきやき風煮 豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 長芋の塩麹焼き 長芋・塩麹 しらす和え ブロッコリー・人参・ほうれん草・ちりめんじゃこ・しょうゆ スープ キャベツ・ごぼう・エリンギ・しょうゆ・塩・コンソメ 豆乳くずもち オレンジ 牛乳 片栗粉・三温糖・豆乳・きなこ	手羽元の磯辺焼き 鶏手羽元・酒・みりん・しょうゆ・青のり 煮浸し 白菜・えのき・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 かつお和え 小松菜・パプリカ・玉ねぎ・かつお・しょうゆ 清汁 さつまいも・れんこん・ねぎ・しょうゆ・塩 そばろおにぎり りんご 牛乳 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ・七分付米	ぎせい豆腐 豆腐・長芋・人参・ひじき・三度豆・鶏ミンチ・三温糖・塩・しょうゆ・ごま油・片栗粉 こんにやく炒め 糸こんにやく・もやし・玉ねぎ・昆布・三温糖・しょうゆ・油 マリネ レタス・人参・ごぼう・しろ菜・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ みそ汁 かぶ・チンゲン菜・ふき・みそ 抹茶スコーン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・塩・油・豆乳	甘辛炒め丼 豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐・しょうゆ・みりん・酒・ごま油・片栗粉・七分付米 清汁 豆腐・小松菜・しょうゆ・塩 おにぎり りんご ゆかり粉・七分付米
8日	9日	10日 そらお弁当日	11日 たいようお弁当日	12日	13日
切干大根ごはん 切干大根・人参・ツナ・みりん・しょうゆ・七分付米 鶏肉のごま焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・ごま ゆかり和え キャベツ・えのき・水菜・ゆかり粉・しょうゆ 清汁 たけのこ・白菜・わかめ・しょうゆ・塩 ヨーグルトケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・三温糖・ヨーグルト・牛乳・スキムミルク	白身魚のムニエル 白身魚・塩麹・油・小麦粉 カレー炒め れんこん・玉ねぎ・ピーマン・カレー粉・三温糖・しょうゆ・油 さっぱりサラダ チンゲン菜・人参・コーン・アスパラ・酢・すし酢・しょうゆ みそ汁 大根・もやし・小松菜・みそ みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	すきやき風煮 豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 長芋の塩麹焼き 長芋・塩麹 しらす和え ブロッコリー・人参・ほうれん草・ちりめんじゃこ・しょうゆ スープ キャベツ・ごぼう・エリンギ・しょうゆ・塩・コンソメ 豆乳くずもち オレンジ 牛乳 片栗粉・三温糖・豆乳・きなこ	手羽元の磯辺焼き 鶏手羽元・酒・みりん・しょうゆ・青のり 煮浸し 白菜・えのき・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉 かつお和え 小松菜・パプリカ・玉ねぎ・かつお・しょうゆ 清汁 さつまいも・れんこん・ねぎ・しょうゆ・塩 そばろおにぎり りんご 牛乳 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ・七分付米	ぎせい豆腐 豆腐・長芋・人参・ひじき・三度豆・鶏ミンチ・三温糖・塩・しょうゆ・ごま油・片栗粉 こんにやく炒め 糸こんにやく・もやし・玉ねぎ・昆布・三温糖・しょうゆ・油 マリネ レタス・人参・ごぼう・しろ菜・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ みそ汁 かぶ・チンゲン菜・ふき・みそ 抹茶スコーン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・塩・油・豆乳	中華風肉うどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油・みりん・塩・片栗粉 和風和え キャベツ・人参・しめじ・しょうゆ・三温糖 おにぎり りんご かつお・しょうゆ・七分付米
15日	16日	17日	18日	19日	20日
わかめごはん わかめ・大葉・ごま・しょうゆ・七分付米 鶏肉のさっぱり焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・かぼす果汁・油 ナムル 小松菜・大根・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油・塩 清汁 もやし・えのき・しょうゆ・塩 ブルーベリーケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・牛乳・スキムミルク・ブルーベリージャム	さばの味噌焼き 鯖・生薑・赤みそ・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・酒 ひすい煮 うすいんどう豆・三温糖・しょうゆ・塩・片栗粉 コールスローサラダ キャベツ・ブロッコリー・コーン・マヨネーズ・塩・三温糖 スープ さつまいも・しろ菜・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	鶏肉の甘辛焼き 鶏もも肉・しょうゆ・三温糖・片栗粉 じゃがいも炒め じゃがいも・パプリカ・玉ねぎ・ケチャップ・しょうゆ・三温糖・油 ツナ和え 白菜・かぶ・人参・ツナ・オリーブ油・しょうゆ・ゆず果汁・三温糖 みそ汁 レタス・油揚げ・三つ葉・みそ りんごゼリー オレンジ 牛乳 りんごジュース・三温糖・寒天・水	豚肉の韓国風煮 豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・生薑・酒・三温糖・しょうゆ・ごま油 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ ゆずサラダ チンゲン菜・パプリカ・もやし・しょうゆ・ゆず果汁・三温糖 清汁 長芋・小松菜・なめこ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 かつお・すりごま・しょうゆ・七分付米	あじの甘酢あんかけ 鮫・塩麹・片栗粉・しょうゆ・三温糖・酢・三つ葉 人参しりしり 人参・玉ねぎ・ベーコン・しょうゆ・ごま油 ごま和え ほうれん草・えのき・じゃがいも・ごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 キャベツ・鮭・もずく・みそ のりせんべい 牛乳 白玉粉・豆腐・三温糖・塩・青のり	ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・スパゲティ・ホールトマト・塩・ケチャップ・油 清汁 大根・水菜・しょうゆ・塩 おにぎり りんご わかめ・七分付米
22日	23日 かぜお弁当日	24日 そらお弁当日	25日 たいようお弁当日	26日 お誕生会	27日
きつねご飯 油揚げ・三温糖・しょうゆ・みりん・油・絹さや・七分付米 鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・白みそ・塩麹・みりん・酒・しょうゆ 洋風サラダ じゃがいも・小松菜・人参・マヨネーズ・しょうゆ 清汁 かぶ・しろ菜・しょうゆ・塩 ココア蒸しパン 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・塩・酢・豆乳・油	さわらの和風焼き 鯖・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 ラタトゥイユ ごぼう・れんこん・玉ねぎ・ホールトマト缶・三温糖・塩・オリーブ油 チョレギサラダ風 チンゲン菜・もやし・人参・焼きのり・しょうゆ・ごま油 みそ汁 大根・なめこ・ねぎ・みそ きなこクリームパン 牛乳 食パン・きな粉・三温糖・豆乳	豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生薑・しょうゆ・みりん・酒・油 焼きじゃが じゃがいも・塩麹・油 なめたけ和え 白菜・ほうれん草・えのき・人参・昆布・みりん・しょうゆ・三温糖・オリーブ油 スープ キャベツ・春雨・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ りんごゼリー オレンジ 牛乳 りんごジュース・三温糖・寒天・水	白身魚の梅塩麹焼き 白身魚・梅肉・塩麹・みりん 中華炒め ピーマン・パプリカ・白ねぎ・三温糖・しょうゆ・ごま油 豆々サラダ 金時豆・水煮大豆・三度豆・長芋・しょうゆ・三温糖・オリーブ油 みそ汁 小松菜・玉ねぎ・人参・みそ おにぎり りんご 牛乳 水菜・塩・油・しょうゆ・ごま・七分付米	サラダずし アスパラ・人参・コーン・ちりめんじゃこ・すし酢・酢・塩麹 チキン南蛮 鶏むね肉・玉ねぎ・パセリ・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉・マヨネーズ さつまいもサラダ さつまいも・ブロッコリー・人参・塩・三温糖・しょうゆ・油 野菜スープ 豚肉・レタス・もやし・しょうゆ・塩・コンソメ オレンジマフィン 牛乳 ホットケーキミックス・マーマレード・牛乳・スキムミルク	中華丼 豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・しょうゆ・三温糖・片栗粉・ごま油・七分付米 清汁 かぶ・しめじ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご ゆかり粉・七分付米
29日	30日	31日			
香味そばろごはん 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ニラ・酒・三温糖・しょうゆ・油・七分付米 鶏肉のケチャップ焼き 鶏もも肉・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・塩麹 切干大根のサラダ 長芋・ほうれん草・切干大根・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖 清汁 じゃがいも・白菜・しょうゆ・塩 黒糖蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・豆乳・黒砂糖	鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 ひじき煮 ひじき・えのき・昆布・三度豆・三温糖・しょうゆ・油 梅肉和え 小松菜・かぶ・ごぼう・人参・梅肉・しょうゆ みそ汁 チンゲン菜・玉ねぎ・スナックエンドウ・みそ 豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	厚揚げのうま煮 厚揚げ・大根・人参・つきこんにやく・三温糖・しょうゆ・みりん さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・シナモン・油 ボン酢サラダ キャベツ・ブロッコリー・人参・わかめ・かぼす果汁・すし酢・しょうゆ スープ レタス・れんこん・もやし・しょうゆ・塩・コンソメ クッキー オレンジ 牛乳 小麦粉・BP・豆乳・油・三温糖・塩			

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七分付米