



日	曜	主食	副菜		おやつ	主な材料
			おかず	汁物		
1	金	根菜のドライカレー	フルーツサラダ	野菜スープ	甘食牛乳	米・さつまいも・れんこん・玉葱・牛挽肉・豚挽肉・トマト・カレー粉 りんご・パイナップル(缶)・みかん(缶)・バナナ・レタス・ヨーグルト 人参・玉葱・白菜・青梗菜・ベーコン バター・卵・薄力粉・練乳/牛乳
2	16 土	中華丼	炒めキャベツの春雨サラダ	挽肉とわかめのスープ	蒸しパン牛乳	米・豚もも肉・白菜・生椎茸・人参・玉葱・水煮たけのこ キャベツ・春雨・きゅうり・焼き竹輪・ごま 豚挽肉・わかめ・かぶ・人参 薄力粉・レーズン・牛乳/牛乳
	18 月	たらこ青菜のスパゲティ	温野菜サラダ	野菜たっぷりチャウダー	焼きりんご牛乳	スパゲティ・たらこ・青菜・ごま・刻みのり キャベツ・人参・カリフラワー・ブロッコリー・ごま・マヨネーズ 鶏もも肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー・バター・牛乳 りんご・マーガリン/牛乳
5	19 火	ご飯	チキン南蛮 れんこんの中華風サラダ	みそワタンスープ	フルーツゼリーのヨーグルト お茶	米 鶏胸肉・薄力粉・卵・レモン・きゅうり・玉葱・人参・マヨネーズ・ケチャップ れんこん・人参・わかめ・焼き竹輪・ごま ワタンの皮・豚もも肉・大根・人参・キャベツ・緑豆もやし・ホールコーン(缶) パイナップル(缶)・みかん(缶)・バナナ・りんごジュース・ヨーグルト/麦茶
6	20 水	食パン	★ムサカ ごぼうサラダ	キャベツスープ	ワカメおにぎり お茶	食パン 豚挽肉・牛挽肉・玉葱・人参・ホールトマト(缶)・茄子・じゃが芋・薄力粉・バター・牛乳 パルメザンチーズ ごぼう・人参・きゅうり・ハム・ごま キャベツ・つまみ菜・えのきたけ・鶏挽肉 米・わかめ・ごま/麦茶
7	21 木	モロヘイヤ納豆	かぼちゃのフライ ひじきの彩り煮	えのきとわかめの みそ汁	そうめんチャンプルー お茶	米・モロヘイヤ・納豆 かぼちゃ・薄力粉・乾燥パン粉・サラダ菜 乾燥ひじき・人参・こんにゃく・れんこん・ホールコーン(缶)・枝豆・油揚げ 大根・わかめ・玉葱・人参・えのきたけ そうめん・豚ばら肉・キャベツ・人参/麦茶
8	金	ご飯	ぎょうざ たたききゅうり	春雨スープ	カルシウムせんべい レモンラムネ (0.1歳ベビースティック) 牛乳	米 薄力粉・強力粉・ラード・豚挽肉・白菜・ニラ・キャベツ・長葱 きゅうり 春雨・人参・玉葱・生椎茸・しめじ・ニラ・白菜 カルシウムせんべい・レモンラムネ(0.1歳ベビースティック)/牛乳
	22 金	ジャコ入り菜めし	芋煮 くだもの		マカロニソテー 牛乳	米・シラス・かぶ菜・ごま 牛もも肉・里芋・長葱・人参・エリンギ・生椎茸・しめじ・こんにゃく みかん マカロニ・玉葱・人参・ピーマン・豚挽肉/牛乳
9	30 土	きのこ雑炊	鶏と野菜の甘辛煮 もやしの薬味だれ		ぶどうのカップケーキ 牛乳	米・しめじ・えのきたけ・舞茸・人参・玉葱・貝割れ大根 鶏もも肉・水煮たけのこ・人参・干し椎茸・ピーマン・さやいんげん 緑豆もやし・ほうれん草・焼き竹輪・長葱・ごま ホットケーキミックス・ぶどうジュース・レーズン/牛乳
11	25 月	キャロットピラフ	キャベツと林檎のサラダ	カラフル野菜の 卵スープ	さつまいも入り ココアケーキ 牛乳	米・鶏もも肉・人参・玉葱・マッシュルーム・人参ジュース・バター・グリーンピース キャベツ・りんご・ミニトマト・レーズン・レモン 玉葱・人参・えのきたけ・小松菜・セロリ・ベーコン・鶏挽肉・ホールコーン(缶)・卵 さつまいも・マーガリン・薄力粉・卵・ココア/牛乳
12	26 火	梅風味の塩ラーメン	れんこんのソテー きゅうりと大根のナムル		そぼろおにぎり 牛乳	中華麺・キャベツ・長葱・人参・玉葱・大葉・鶏ささ身・ホールコーン(缶)・自家製梅干し れんこん・玉葱・ピーマン・ベーコン 大根・きゅうり・緑豆もやし 米・鶏挽肉・かぶ菜/牛乳
13	27 水	ご飯	白身魚とみそマヨ焼き 里芋のそぼろ煮	しめじと麩のみそ汁	ホットビスケット 牛乳	米・玉葱・マヨネーズ・牛乳・パセリ・サラダ菜・ミニトマト 里芋・ごぼう・人参・こんにゃく・鶏挽肉・万能葱 しめじ・玉葱・かぶ・つまみ菜・麩 バター・薄力粉・全粒粉・ドライいちじく・牛乳/牛乳
14	28 木	けんちん丼	えびボール	青梗菜のかき玉汁	焼き芋 くだもの 牛乳	米・木綿豆腐・鶏挽肉・人参・生椎茸・長葱・刻みのり 桜えび・玉葱・薄力粉・サラダ菜 青梗菜・長葱・えのきたけ・人参・卵 さつまいも・みかん/牛乳
15	金	ちらし寿司	野菜の筑前煮	すまし汁	☆すあま 牛乳	米・油揚げ・人参・干し椎茸・れんこん・卵 里芋・人参・水煮たけのこ・れんこん・ごぼう・こんにゃく・干し椎茸・鶏もも肉 わかめ・麩・玉葱・つまみ菜 上新粉・片栗粉・紅こうじ色素/牛乳
	29 金	バターロール	きのこコロケ フレンチコールスロー	ウイナーと 豆のスープ	カルシウムせんべい レモンラムネ (0.1歳ベビースティック) お茶	バターロール しめじ・舞茸・じゃが芋・生パン粉・卵・ベーコン・薄力粉 キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン(缶) ウイナー・大豆・玉葱・マッシュルーム カルシウムせんべい・レモンラムネ(0.1歳ベビースティック)/麦茶