

日 曜	時間帯	献立	材 料 名
4 水	午前おやつ	● 牛乳 星たべよ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ パイン缶 ● ジョア(マスカット)	米、水、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、水 ブロッコリー、にんじん、コーン(缶)、食塩、酢、こしょう、油 パイン缶 ●ジョア(マスカット)
	午後おやつ	● バームクーヘン ● 牛乳	●バターケーキ ●牛乳【乳】
5 木	午前おやつ	● 牛乳 クラッカー	●牛乳【乳】 クラッカー
	昼食	ご飯 すまし汁(かぶ・鶏) みそ煮(かれい) もやしとわかめのナムル もも缶(白桃)	米、水 鶏肉(ひき肉)、かぶ、ねぎ、かぶ・葉、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 さば、しょうが、みそ、砂糖、みりん、酒 もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ もも(白桃缶)
	午後おやつ	● 牛乳 バナナ(きな粉)	●牛乳【乳】 バナナ、きな粉、三温糖
6 金	午前おやつ	● 牛乳 ぱりんこ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 松風焼き・豆腐いり ● ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みかん	米、水 こまつな、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(甘みそ) 鶏肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、たまねぎ、片栗粉、みそ、みりん、酒、ごま、あおのり ブロッコリー、にんじん、ちくわ、たまねぎ、酢、油、砂糖 みかん
	午後おやつ	● 牛乳 さつま芋のようかん	●牛乳【乳】 さつまいも、砂糖、かんてん(粉)、水
7 土	午前おやつ	● 牛乳 プチラックビスケット	●牛乳【乳】 ビスケット
	昼食	野菜そぼろ丼(納豆) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) さつま芋の甘煮 もも缶(黄桃)	米、豚肉(ひき肉)、酒、挽きわり納豆、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、油、しょうゆ、食塩、ごま油、米粉 チンゲンサイ、たまねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ(甘みそ) さつまいも、砂糖、しょうゆ もも(黄桃缶)
	午後おやつ	● 牛乳 クラッカー ゼリー(ぶどう)	●牛乳【乳】 クラッカー ぶどうジュース(濃縮果汁)、ゼラチン、三温糖
10 火	午前おやつ	● 牛乳 星たべよ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 すまし汁(かぼちゃ・ねぎ) ● 魚の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え(人参) オレンジ	米、水 かぼちゃ(生)、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ(生)、しょうが、にんにく、油、水、●コンソメ、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉 ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま オレンジ
	午後おやつ	● 牛乳 ● 蒸しパン・黒糖	●牛乳【乳】 ●ホットケーキ粉、●牛乳【乳】、油、黒砂糖、甘納豆・あずき
11 水	午前おやつ	● 牛乳 ● 卵ボーロ	●牛乳【乳】 ●たまごボーロ【卵】
	昼食	ご飯 みそ汁(だいこん・こまつな) 鶏むね肉の照り焼き ゆでブロッコリー ひじきの煮物(にんじん) バナナ	米、水 だいこん、さといも(生)、こまつな、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ 鶏肉(むね)、しょうが、酒、砂糖、食塩、油、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 ブロッコリー ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん(冷凍) バナナ
	午後おやつ	● 牛乳 芋ぜんざい	●牛乳【乳】 さつまいも、こしあん(生)、水
12 木	午前おやつ	● 牛乳 ぱりんこ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	● パン・クロワッサン ● ほうれん草スープ ● ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ・ごま) もも缶(白桃)	●クロワッサン ●ベーコン、水、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、●コンソメ、食塩、こしょう 豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ホールトマト(缶)、にんにく、油、水、ケチャップ、砂糖、●コンソメ、食塩、パセリ粉 キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ、酢、油、砂糖、ごま もも(白桃缶)
	午後おやつ	● 牛乳 おにぎり(ごま)	●牛乳【乳】 米、水、すりごま、かつお節、しょうゆ

13 金	午前おやつ	●牛乳 ●ウエハース	●牛乳【乳】 ●ウエハース
	昼食	ご飯(雑穀米入り) みそ汁(さつま芋・ねぎ) ●厚焼き卵(ニラ入り) 納豆和え(ほうれんそう) りんご	米、雑穀米、水 さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ ●卵【卵】、にら、かつお・昆布だし汁、砂糖、食塩、しょうゆ、油 ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ、挽きわり納豆、かつお節、しょうゆ りんご
	午後おやつ	●牛乳 ●ビスケットサンド(ジャム) ●チーズ	●牛乳【乳】 プチラックビスケット、●ホイップクリーム【乳】、干しぶどう ●チーズ【乳】
14 土	午前おやつ	●牛乳 星たべよ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	てりやき野菜丼 みそ汁(豆腐・ねぎ) 大根とツナのあえ物 パイン缶	米、水、鶏肉(もも)、しょうゆ、酒、みりん、水、片栗粉、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油 とうふ(木綿豆腐)、ねぎ、米みそ(甘みそ)、かつおだし汁 だいこん、きゅうり、コーン(缶)、ツナ油漬缶、三温糖、しょうゆ、油、食塩、こしょう パイン缶
	午後おやつ	●牛乳 バナナ クラッカー	●牛乳【乳】 バナナ クラッカー
16 月	午前おやつ	●牛乳 ギンビスアスパラガス	●牛乳【乳】 ビスケット
	昼食	ご飯 おくらスープ ●鶏肉と小松菜のクリーム煮 ひじきのツナ酢あえ(もやし) オレンジ	米、水 オクラ、コーン(缶)、にんじん、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 鶏肉(もも)、にんにく、砂糖、食塩、こしょう、こまつな、たまねぎ、にんじん、油、●牛乳【乳】、コーン(冷凍)、シチューミックスクリーム ひじき、もやし、にんじん、いんげん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖 オレンジ
	午後おやつ	●牛乳 ●じゃが丸	●牛乳【乳】 じゃがいも、●ホットケーキ粉、●とろけるチーズ【乳】、ケチャップ、油
17 火	午前おやつ	●牛乳 ぱりんこ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) 厚揚げの炒め物 ●にんじんとほうれん草のサラダ もも缶(黄桃)	米、水 だいこん、ねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、みそ 生揚げ、豚肉(ひき肉)、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉 にんじん、かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、しょうゆ、●マヨネーズ【卵】、すりごま もも(黄桃缶)
	午後おやつ	●牛乳 ●トースト(ベイクドチーズ)	●牛乳【乳】 ●食パン、●クリームチーズ【乳】、三温糖、●卵【卵】、●牛乳【乳】
18 水	午前おやつ	●牛乳 ハードビスケット	●牛乳【乳】 ビスケット
	昼食	ご飯 ●中華スープ(にら卵) マーボー豆腐 蒸し野菜のサラダ バナナ	米、水 にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、●卵【卵】 とうふ(木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 ブロッコリー、キャベツ、さつまいも、食塩、油、かつお節 バナナ
	午後おやつ	●牛乳 ●りんごケーキ	●牛乳【乳】 ●ホットケーキ粉、砂糖、りんご、干しぶどう、油、粉糖
19 木	午前おやつ	●牛乳 星たべよ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(はくさい・油揚げ) さばの焼きおろし煮 ●かぼちゃのサラダ パイン缶	米、押麦、水 はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、みそ さば、食塩、だいこん、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖 かぼちゃ(生)、にんじん、きゅうり、コーン(缶)、●マヨネーズ【卵】、●ヨーグルト(無糖)【乳】、食塩、ごま パイン缶
	午後おやつ	●牛乳 さつまいもスティック(砂糖)	●牛乳【乳】 さつまいも、米粉、油、砂糖、水
20 金	午前おやつ	●牛乳 ●たべっ子どうぶつ	●牛乳【乳】 ●たべっ子どうぶつ
	昼食	ちゃんぽんラーメン 鶏肉のやわらか煮 温野菜サラダ みかん	生中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩 鶏肉(もも)、食塩、片栗粉、たまねぎ、酢、三温糖、しょうゆ にんじん、コーン(冷凍)、ブロッコリー、三温糖、食塩、酢、油 みかん
	午後おやつ	●牛乳 おにぎり(さけ・ごま)	●牛乳【乳】 米、さけ、食塩、ごま、焼きのり

21 土	午前おやつ	● 牛乳 ぱりんこ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	豚肉のごまみそ焼井 すまし汁(もやし・わかめ) ひじきの五目煮(さつまいも) もも缶(白桃)	米、水、豚肉(もも)、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、ブロッコリー もやし、こまつな、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ ひじき、さつまいも、にんじん、油揚げ、ちくわ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、いんげん(冷凍) もも(白桃缶)
	午後おやつ	● 牛乳 ● サブレ みかん	●牛乳【乳】 ●サブレ みかん
23 月	午前おやつ	● 牛乳 ● 卵ボーロ	●牛乳【乳】 ●たまごボーロ【卵】
	昼食	ご飯 キャベツとはるさめの中華スープ ● 豚バラ肉のスタミナにら玉炒め 野菜のナムル(ほうれん草) オレンジ	米、水 キャベツ、はるさめ、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ 豚肉(ばら)、たまねぎ、にら、●卵(いり卵)【卵】、酢、ごま油、酒、みりん、おろしにんにく、鶏ガラスープの素(顆粒)、しょうゆ、ごま油 ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま、食塩、ごま油、三温糖、しょうゆ オレンジ
	午後おやつ	● 牛乳 ● 芋もち(さつまいも)	●牛乳【乳】 さつまいも、片栗粉、三温糖、●牛乳【乳】、●バター【乳】、しょうゆ、三温糖、みりん
24 火	午前おやつ	● 牛乳 星たべよ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ・もやし) あじとごぼうの煮つけ キャベツのサラダ(わかめ) もも缶(白桃)	米、米粒麦、水 かぼちゃ(生)、もやし、かつお・昆布だし汁、みそ あじ、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 キャベツ、にんじん、カットわかめ、酢、三温糖、食塩、しょうゆ、ごま もも(白桃缶)
	午後おやつ	● 牛乳 ● 黒糖ロールパン(マーガリンサンド)	●牛乳【乳】 ●ロールパン、●マーガリン【乳】
25 水	午前おやつ	● 牛乳 クラッカー	●牛乳【乳】 クラッカー
	昼食	ご飯 ● 豚肉と白菜のスープ 肉じゃが・カレー味(豚肉) ほうれん草とえのき茸のお浸し バナナ	米、水 豚肉(肩)、酒、はくさい、にら、水、●コンソメ、こしょう、食塩 豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、砂糖、グリーンピース ほうれんそう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ バナナ
	午後おやつ	● 牛乳 ● クッキー	●牛乳【乳】 ●ホットケーキ粉、油、砂糖、●牛乳【乳】
26 木	午前おやつ	● 牛乳 ● たべっ子どうぶつ	●牛乳【乳】 ●たべっ子どうぶつ
	昼食	● バターロール ● ほうれん草のクリームスープ ● ミートローフ(豆腐・ミックスベジタブル) フライドポテト(冷凍) ● マカロニサラダ みかん・パイン缶	●ロールパン ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、水、●牛乳【乳】、シチューミックスクリーム 豆腐(木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、油、●卵【卵】、パン粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース フライドポテト、食塩、油 マカロニ、にんじん、きゅうり、●ハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう、コーン(冷凍) みかん缶、パイン缶
	午後おやつ	りんごジュース ● 誕生ケーキ(ミルクレーブ)	りんごジュース 小麦粉、三温糖、●卵【卵】、●牛乳【乳】、●バター【乳】、●ホイップクリーム【乳】
27 金	午前おやつ	● 牛乳 ぱりんこ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 わかめスープ(もやし) 肉団子の酢豚風 白菜のごま和え りんご	米、水 カットわかめ、もやし、ねぎ、コーン(缶)、水、中華だしの素、食塩 豚肉(ひき肉)、たまねぎ、しいたけ(生)、食塩、片栗粉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉 はくさい、にんじん、ごま、食塩、しょうゆ りんご
	午後おやつ	● 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	●牛乳【乳】 米、こまつな、しらす干し、油、酒、食塩
28 土	午前おやつ	● 牛乳 ハードビスケット	●牛乳【乳】 ビスケット
	昼食	鶏もも肉の甘酢井 みそ汁(豆腐・あおさ) 粉ふき芋 もも缶(黄桃)	米、水、鶏肉(もも)、食塩、こしょう、片栗粉、油、しょうゆ、酢、三温糖、キャベツ、万能ねぎ 豆腐(木綿豆腐)、あおさ、米みそ(甘みそ)、かつおだし汁 じゃがいも、パセリ粉、食塩、こしょう もも(黄桃缶)
	午後おやつ	● 牛乳 ● ジャムパン(いちご)	●牛乳【乳】 ●食パン、いちごジャム

30 月	午前おやつ	● 牛乳 星たべよ	●牛乳【乳】 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 ● ポトフ(冬野菜) ● ブロッコリーとちくわのサラダ ● さつまいもと鶏のチーズ焼き りんご	米、水 鶏肉(もも)、さといも(冷凍)、かぶ、かぶ・葉、にんじん、えのきたけ、水、●コンソメ、食塩 ブロッコリー、にんじん、◎ちくわ【卵】、レモン果汁、食塩、こしょう、油 さつまいも、鶏ささ身、食塩、豆乳、シチューミックスクリーム、●とろけるチーズ【乳】 りんご
	午後おやつ	麦茶 ● デザートベース(プリン味)	麦茶 デザートベースストロベリー、●牛乳【乳】、●ホイップクリーム【乳】
31 火	午前おやつ	● 牛乳 ● ウエハース	●牛乳【乳】 ●ウエハース
	昼食	ご飯 みそ汁(小松菜・焼き麩) ● 親子煮 白菜とツナのごま和え みかん缶	米、水 こまつな、ふ(焼き麩)、にんじん、かつお・昆布だし汁、みそ 鶏肉(もも)、●卵【卵】、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、なると、かつおだし汁 はくさい、ツナ油漬缶、にんじん、すりごま、しょうゆ みかん
	午後おやつ	● 牛乳 蒸し芋(さつまいも)	●牛乳【乳】 さつまいも

日曜	時間帯	献立	材 料 名
4 水	午前おやつ	牛乳 星たべよ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ パイン缶 ジョア(マスカット)	米、水、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、水 ブロッコリー、にんじん、コーン(缶)、食塩、酢、こしょう、油 パイン缶 ジョア(マスカット)
	午後おやつ	● バームクーヘン 牛乳	● バターケーキ 牛乳
5 木	午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー
	昼食	ご飯 すまし汁(かぶ・鶏) みそ煮(かれい) もやしとわかめのナムル もも缶(白桃)	米、水 鶏肉(ひき肉)、かぶ、ねぎ、かぶ・葉、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 さば、しょうが、みそ、砂糖、みりん、酒 もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ もも(白桃缶)
	午後おやつ	牛乳 バナナ(きな粉)	牛乳 バナナ、きな粉、三温糖
6 金	午前おやつ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 松風焼き・豆腐いり ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みかん	米、水 こまつな、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(甘みそ) 鶏肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、たまねぎ、片栗粉、みそ、みりん、酒、ごま、あおのり ブロッコリー、にんじん、ちくわ、たまねぎ、酢、油、砂糖 みかん
	午後おやつ	牛乳 さつま芋のようかん	牛乳 さつまいも、砂糖、かんてん(粉)、水
7 土	午前おやつ	牛乳 プチラックビスケット	牛乳 ビスケット
	昼食	野菜そぼろ丼(納豆) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) さつま芋の甘煮 もも缶(黄桃)	米、豚肉(ひき肉)、酒、挽きわり納豆、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、油、しょうゆ、食塩、ごま油、米粉 チンゲンサイ、たまねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ(甘みそ) さつまいも、砂糖、しょうゆ もも(黄桃缶)
	午後おやつ	牛乳 クラッカー ゼリー(ぶどう)	牛乳 クラッカー ぶどうジュース(濃縮果汁)、ゼラチン、三温糖
10 火	午前おやつ	牛乳 星たべよ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 すまし汁(かぼちゃ・ねぎ) 魚の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え(人参) オレンジ	米、水 かぼちゃ(生)、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ(生)、しょうが、にんにく、油、水、コンソメ、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉 ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま オレンジ
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン・黒糖	牛乳 ホットケーキ粉、牛乳、油、黒砂糖、甘納豆・あずき
11 水	午前おやつ	牛乳 ● 卵ボーロ	牛乳 ● たまごボーロ【卵】
	昼食	ご飯 みそ汁(だいこん・こまつな) 鶏むね肉の照り焼き ゆでブロッコリー ひじきの煮物(にんじん) バナナ	米、水 だいこん、さといも(生)、こまつな、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ 鶏肉(むね)、しょうが、酒、砂糖、食塩、油、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 ブロッコリー ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん(冷凍) バナナ
	午後おやつ	牛乳 芋ぜんざい	牛乳 さつまいも、こしあん(生)、水
12 木	午前おやつ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	● パン・クロワッサン ● ほうれん草スープ ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ・ごま) もも缶(白桃)	● クロワッサン ● ベーコン、水、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、コンソメ、食塩、こしょう 豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ホールトマト(缶)、にんにく、油、水、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩、パセリ粉 キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ、酢、油、砂糖、ごま もも(白桃缶)
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(ごま)	牛乳 米、水、すりごま、かつお節、しょうゆ

13 金	午前おやつ	牛乳 ●ウエハース	牛乳 ●ウエハース
	昼食	ご飯(雑穀米入り) みそ汁(さつまいも・ねぎ) ●厚焼き卵(ニラ入り) 納豆和え(ほうれんそう) りんご	米、雑穀米、水 さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ ●卵【卵】、にら、かつお・昆布だし汁、砂糖、食塩、しょうゆ、油 ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ、挽きわり納豆、かつお節、しょうゆ りんご
	午後おやつ	牛乳 ビスケットサンド(ジャム) チーズ	牛乳 プチラックビスケット、ホイップクリーム、干しぶどう チーズ
14 土	午前おやつ	牛乳 星たべよ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	てりやき野菜丼 みそ汁(豆腐・ねぎ) 大根とツナのあえ物 パイン缶	米、水、鶏肉(もも)、しょうゆ、酒、みりん、水、片栗粉、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油 とうふ(木綿豆腐)、ねぎ、米みそ(甘みそ)、かつおだし汁 だいこん、きゅうり、コーン(缶)、ツナ油漬缶、三温糖、しょうゆ、油、食塩、こしょう パイン缶
	午後おやつ	牛乳 バナナ クラッカー	牛乳 バナナ クラッカー
16 月	午前おやつ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ビスケット
	昼食	ご飯 おくらスープ 鶏肉と小松菜のクリーム煮 ひじきのツナ酢あえ(もやし) オレンジ	米、水 オクラ、コーン(缶)、にんじん、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 鶏肉(もも)、にんにく、砂糖、食塩、こしょう、こまつな、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、コーン(冷凍)、シチューミックスクリーム ひじき、もやし、にんじん、いんげん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖 オレンジ
	午後おやつ	牛乳 じゃが丸	牛乳 じゃがいも、ホットケーキ粉、とろけるチーズ、ケチャップ、油
17 火	午前おやつ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) 厚揚げの炒め物 ●にんじんとほうれん草のサラダ もも缶(黄桃)	米、水 だいこん、ねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、みそ 生揚げ、豚肉(ひき肉)、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉 にんじん、かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、しょうゆ、●マヨネーズ【卵】、すりごま もも(黄桃缶)
	午後おやつ	牛乳 ●トースト(バイクドチーズ)	牛乳 食パン、クリームチーズ、三温糖、●卵【卵】、牛乳
18 水	午前おやつ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ビスケット
	昼食	ご飯 ●中華スープ(にら卵) マーボー豆腐 蒸し野菜のサラダ バナナ	米、水 にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、●卵【卵】 とうふ(木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 ブロッコリー、キャベツ、さつまいも、食塩、油、かつお節 バナナ
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 ホットケーキ粉、砂糖、りんご、干しぶどう、油、粉糖
19 木	午前おやつ	牛乳 星たべよ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(はくさい・油揚げ) さばの焼きおろし煮 ●かぼちゃのサラダ パイン缶	米、押麦、水 はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、みそ さば、食塩、だいこん、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖 かぼちゃ(生)、にんじん、きゅうり、コーン(缶)、●マヨネーズ【卵】、ヨーグルト(無糖)、食塩、ごま パイン缶
	午後おやつ	牛乳 さつまいもスティック(砂糖)	牛乳 さつまいも、米粉、油、砂糖、水
20 金	午前おやつ	牛乳 たべつ子どうぶつ	牛乳 たべつ子どうぶつ
	昼食	ちゃんぽんラーメン 鶏肉のやわらか煮 温野菜サラダ みかん	生中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩 鶏肉(もも)、食塩、片栗粉、たまねぎ、酢、三温糖、しょうゆ にんじん、コーン(冷凍)、ブロッコリー、三温糖、食塩、酢、油 みかん
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(さけ・ごま)	牛乳 七分つき米、さけ、食塩、ごま、焼きのり
21 土	午前おやつ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	豚肉のごまみそ焼丼 すまし汁(もやし・わかめ) ひじきの五目煮(さつまいも) もも缶(白桃)	米、水、豚肉(もも)、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、ブロッコリー もやし、こまつな、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ ひじき、さつまいも、にんじん、油揚げ、ちくわ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、いんげん(冷凍) もも(白桃缶)
	午後おやつ	牛乳 サブレ みかん	牛乳 サブレ みかん
23 月	午前おやつ	牛乳 ●卵ボーロ	牛乳 ●たまごボーロ【卵】
	昼食	ご飯 キャベツとはるさめ中華スープ ●豚バラ肉のスタミナにら玉炒め 野菜のナムル(ほうれん草) オレンジ	米、水 キャベツ、はるさめ、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ 豚肉(ばら)、たまねぎ、にら、●卵(いり卵)【卵】、酢、ごま油、酒、みりん、おろしにんにく、鶏ガラスープの素(顆粒)、しょうゆ、ごま油 ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま、食塩、ごま油、三温糖、しょうゆ オレンジ
	午後おやつ	牛乳 芋もち(さつまいも)	牛乳 さつまいも、片栗粉、三温糖、牛乳、バター、しょうゆ、三温糖、みりん

24 火	午前おやつ	牛乳 星たべよ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ・もやし) あじとごぼうの煮つけ キャベツのサラダ(わかめ) もも缶(白桃)	米、米粒麦、水 かぼちゃ(生)、もやし、かつお・昆布だし汁、みそ あじ、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 キャベツ、にんじん、カットわかめ、酢、三温糖、食塩、しょうゆ、ごま もも(白桃缶)
	午後おやつ	牛乳 ●黒糖ロールパン(マーガリンサンド)	牛乳 ●ロールパン、マーガリン
25 水	午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー
	昼食	ご飯 豚肉と白菜のスープ 肉じゃが・カレー味(豚肉) ほうれん草とえのき茸のお浸し バナナ	米、水 豚肉(肩)、酒、はくさい、にら、水、コンソメ、こしょう、食塩 豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、砂糖、グリーンピース ほうれん草、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ バナナ
	午後おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 ホットケーキ粉、油、砂糖、牛乳
26 木	午前おやつ	牛乳 たべっ子どうぶつ	牛乳 たべっ子どうぶつ
	昼食	●バターロール ほうれん草のクリームスープ ●ミートローフ(豆腐・ミックスベジタブル) フライドポテト(冷凍) ●マカロニサラダ みかん・パイ缶	●ロールパン ほうれん草、たまねぎ、にんじん、水、牛乳、シチューミックスクリーム 豆腐(木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、油、●卵【卵】、パン粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース フライドポテト、食塩、油 マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう、コーン(冷凍) みかん缶、パイ缶
	午後おやつ	りんごジュース ●誕生ケーキ(ミルククレープ)	りんごジュース 小麦粉、三温糖、●卵【卵】、牛乳、バター、ホイップクリーム
27 金	午前おやつ	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 わかめスープ(もやし) 肉団子の酢豚風 白菜のごま和え りんご	米、水 カットわかめ、もやし、ねぎ、コーン(缶)、水、中華だしの素、食塩 豚肉(ひき肉)、たまねぎ、しいたけ(生)、食塩、片栗粉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉 はくさい、にんじん、ごま、食塩、しょうゆ りんご
	午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	牛乳 米、こまつな、しらす干し、油、酒、食塩
28 土	午前おやつ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ビスケット
	昼食	鶏もも肉の甘酢丼 みそ汁(豆腐・あおさ) 粉ふき芋 もも缶(黄桃)	米、水、鶏肉(もも)、食塩、こしょう、片栗粉、油、しょうゆ、酢、三温糖、キャベツ、万能ねぎ 豆腐(木綿豆腐)、あおさ、米みそ(甘みそ)、かつおだし汁 じゃがいも、パセリ粉、食塩、こしょう もも(黄桃缶)
	午後おやつ	牛乳 ジャムパン(いちご)	牛乳 食パン、いちごジャム
30 月	午前おやつ	牛乳 星たべよ	牛乳 ソフトせんべい塩味
	昼食	ご飯 ポトフ(冬野菜) ブロッコリーとちくわのサラダ さつま芋と鶏のチーズ焼き りんご	米、水 鶏肉(もも)、さといも(冷凍)、かぶ、かぶ・葉、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩 ブロッコリー、にんじん、ちくわ、レモン果汁、食塩、こしょう、油 さつまいも、鶏ささ身、食塩、豆乳、シチューミックスクリーム、とろけるチーズ りんご
	午後おやつ	麦茶 デザートベース(プリン味)	麦茶 デザートベースストロベリー、牛乳、ホイップクリーム
31 火	午前おやつ	牛乳 ●ウエハース	牛乳 ●ウエハース
	昼食	ご飯 みそ汁(小松菜・焼き麩) ●親子煮 白菜とツナのごま和え みかん缶	米、水 こまつな、ふ(焼き麩)、にんじん、かつお・昆布だし汁、みそ 鶏肉(もも)、●卵【卵】、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、なると、かつおだし汁 はくさい、ツナ油漬缶、にんじん、すりごま、しょうゆ みかん
	午後おやつ	牛乳 蒸し芋(さつまいも)	牛乳 さつまいも