

	曜	主 食	献 立		(9時)	おやつ (15時)	
1	月	ごはん		野菜カレー(ツナ 新じゃが芋 人参 新玉ねぎ ピーマン しめじ カレーの王子様) チーズ包み焼き(チーズ 餃子の皮) プチゼリー	カルシウム せんべい	豆 乳	小松菜蒸しパン (小松菜 米粉 卵)
2	火	十六 穀米	すまし汁 (ふ とろろ昆布 ねぎ)	魚の味噌マヨ焼き(魚 味噌 手作りマヨネーズ) 筑前煮(鶏肉 大根 人参 厚揚げ 椎茸 醤油 みりん 和ダシ)	果物	豆 乳	焼きおにぎり (ごはん花かつおごま)
3	水	ごはん	わかめスープ (わかめ ねぎ ごま)	八宝菜(豚肉 春キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 椎茸 オイスターソース ガラダシ 片栗粉) 春巻き(鶏ひき肉 生姜 エリンギ もやし 玉ねぎ 生姜 中華ダシ 胡麻油)	ビスコ	豆 乳	粉ふき芋 (じゃが芋青のり塩)
4	木	ごはん	みそ汁(大根 しめじ 小 松菜 ねぎ)	大葉入りつくね(鶏ひき肉 大葉 玉ねぎ 椎茸 片栗粉 醤油 みりん) マカロニサラダ(マカロニ ブロッコリー ツナ じゃが芋 コーン 手作りマヨネーズ)	コーン フレーク	豆 乳	ピザパン (玉ねぎピーマンチーズ)
5	金	ごはん	みそ汁(キャベツ 玉ねぎ あげ ねぎ)	ピカタ(鶏むね肉 米粉 卵 粉チーズ オリーブ油 オーロラソース) 炒り豆腐(木綿豆腐 人参 椎茸 ひじき 醤油 みりん 和ダシ)	サッポロ ポテト	豆 乳	りんごカップケーキ (りんご 卵 米粉)
6	土	麺		味噌煮込みうどん(あげ 人参 椎茸 味噌 みりん 和ダシ) りんご	野菜 せんべい	豆 乳	小魚
8	月	ごはん	みそ汁(豆腐 なめこ わかめ ねぎ)	三色そばろ井(ツナ 卵 ほうれん草 ごま 醤油 みりん) 根菜の煮物(大根 ごぼう こんにゃく 人参 椎茸 厚揚げ 里芋 和ダシ 醤油 みりん)	小魚	豆 乳	黒糖蒸しパン (黒糖 米粉 卵)
9	火	十六 穀米	みそ汁(南瓜 えのき 小 松菜 ねぎ)	魚の香草パン粉焼き(魚 ハーブソルト パン粉 オリーブ油) 肉じゃが(豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 蒟蒻 醤油 みりん 和ダシ)	果物	豆 乳	五平餅風 (ごはん 味噌 ごま)
10	水	ごはん	野菜スープ(キャベツ 玉 ねぎ 人参 しめじ ねぎ)	麻婆豆腐(木綿豆腐 鶏ひき肉 生姜 酒 ニラ ねぎ 味噌 片栗粉 ガラダシ ごま油) 肉巻き(豚肉 チーズ 竹輪 大葉 醤油 みりん)	コーン フレーク	豆 乳	マカロニきな粉 (マカロニ三温糖きな粉)
11	木	ごはん	みそ汁(豆腐 えのき ほ うれん草 ねぎ)	鶏肉のクリーム煮(鶏むね肉 玉ねぎ 南瓜 しめじ 米粉 豆乳 コンソメ) 切干大根煮(切干大根 人参 椎茸 あげ 醤油 みりん 和ダシ)	ふ菓子	豆 乳	ガレット (じゃが芋チーズ)
12	金	ごはん	みそ汁(大根 舞茸 わか め ねぎ)	野菜の肉巻き(豚肉 生姜 もやし ピーマン 人参 米粉 醤油 みりん 酒) ポテトサラダ(ジャガイモ きゅうり 人参 コーン 手作りマヨネーズ 塩胡椒)	野菜 クラッカー	豆 乳	りんごパイ (りんご食パン三温糖)
13	土	麺		あんかけ焼きそば(キャベツ 桜エビ 玉ねぎ 人参 ガラダシ オイスターソース 片栗粉) ベビーチーズ	ビスケット	豆 乳	野菜かりんとう
15	月	ごはん	豆腐汁 (豆腐 ほうれん草 ねぎ)	炊き込みご飯(ツナ 舞茸 しめじ えのき あげ 人参 ひじき 醤油 和ダシ) 昆布和え(キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 胡麻油 醤油) プチゼリー	カルシウム せんべい	豆 乳	チーズ蒸しパン (チーズ 米粉 卵)
16	火	十六 穀米	みそ汁(厚揚げ えのき 小松菜 ねぎ)	魚の竜田焼(魚 生姜 酒 米粉 醤油) 野菜のトマト煮(ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ トマト コンソメ)	果物	豆 乳	おはぎ (きな粉ごはん三温糖)
17	水	ごはん	みそ汁(大根 舞茸 わか め ねぎ)	回鍋肉(豚肉 春キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 味噌 酒 みりん ごま油) 南瓜の煮物(南瓜 醤油 みりん 三温糖)	あられ	豆 乳	小松菜ホットケーキ (小松菜 米粉 卵)
18 誕生会	木	ごはん	中華風コーンスープ (コーン 卵 ねぎ)	ちらし寿司(ツナ 卵 きゅうり 人参 高野豆腐 干し椎茸 酢 でんぶ) ヤンニョムチキン(鶏むね肉 米粉 トマトソース 醤油 みりん 酒)	コーン フレーク	豆 乳	パウンドケーキ (人参米粉卵三温糖)
19	金	ごはん	みそ汁(豆腐 なめこ 白菜 ねぎ)	春巻き(鶏ひき肉 生姜 ニラ もやし 人参 えのき オイスターソース 春巻きの皮) 酢の物(わかめ きゅうり 春雨 酢 三温糖)	サッポロ ポテト	豆 乳	じゃこパン (しらすチーズ食パン)
20	土	ごはん		しらすと卵のチャーハン(しらす 卵 ねぎ ガラダシ 塩胡椒 ごま油) プチゼリー	野菜 せんべい	豆 乳	ふ菓子
22	月	ごはん	みそ汁(大根 しめじ あ げ ねぎ)	コロッケ風(新じゃが芋 玉ねぎ ツナ コーン パン粉 オーロラソース) 手作りなめ茸ほうれん草和え(ほうれん草 人参 えのき 醤油 みりん ごま 花かつお)	小魚	豆 乳	小豆蒸しパン (小豆 米粉 卵)
23	火	十六 穀米	みそ汁(豆腐 なめこ ほ うれん草 ねぎ)	魚のみぞれ煮(魚 酒 生姜 米粉 大根 和ダシ 醤油 みりん 大葉) シャキシャキサラダ(ジャガイモ きゅうり 塩胡椒 手作りマヨネーズ)	果物	豆 乳	フレンチトースト (卵 食パン 豆乳)
24	水	ごはん	もやしスープ (もやし 人参 ねぎ)	味噌豚カツ風(豚肉 大葉 米粉 パン粉 塩胡椒 味噌 みりん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー 人参 コーン オリーブ油 レモン汁)	ビスケット	豆 乳	ふかし芋 (さつま芋 黒ごま)
25	木	ごはん	みそ汁(キャベツ あげ えのき ねぎ)	タンドリーチキン(鶏むね肉 生姜 酒 カレーの王子様 ヨーグルト) トマトのレモン和え(トマト きゅうり 大葉 新玉ねぎ オリーブ油 レモン汁)	コーン フレーク	豆 乳	おやき (卵ごはんしらすチーズ)
26	金	ごはん	みそ汁(大根 舞茸 わか め ねぎ)	シュウマイ(豚ひき肉 玉ねぎ 椎茸 豆腐 オイスターソース シュウマイの皮) ほうれん草和え(ほうれん草 人参 もやし 花かつお ガラダシ ごま ごま油)	野菜 クラッカー	豆 乳	豆乳寒天 (豆乳三温糖小豆寒天)
27	土	麺		野菜うどん(あげ 玉ねぎ 人参 しめじ 和ダシ 醤油 みりん) りんご	サッポロ ポテト	豆 乳	小魚
30	火	ごはん	みそ汁(豆腐 大根 小松 菜 ねぎ)	お好み焼き(豚肉 桜エビ キャベツ チーズ ねぎ 米粉 卵 ソース 花かつお 青のり) ひじきの炒り煮(ひじき 人参 椎茸 あげ 大豆 醤油 みりん)	小魚		ココア蒸しパン (ココア 米粉 卵)

- ・お味噌汁からも栄養をとれるよう具沢山にしています。
- ・食材、調味料はすべて国産を使用。鰹節からだしをとり調理しています。
- ・アレルギーのある子には、代材で対応します。
- ・味噌、マヨネーズ、ドレッシングは手作りです。
- ・3時のおやつ、毎日手作りです。(土曜日、祝日除く)
- ・おやつ時の豆乳は人肌に温めています。