

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(金)	ご飯 みそ汁(えのき、チンゲン菜) 魚の青のり焼き(カレイ、青のり、エッグケア) わかめの酢の物(もやし、ハム、わかめ、胡瓜) グレープフルーツ	すいとん (小麦粉、鶏肉、葱、人参 大根、椎茸) 乳児:うどん 牛乳	ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、人参 キャベツ、かまぼこ、きくらげ、もやし 牛乳) じゃが芋といんげんの和え物 (じゃが芋、いんげん、オイスターソース)	ちゃんぽん風 うどん
2(土)	焼豚チャーハン (焼豚、葱、なると、にんにく、生姜、ごま油) スープ(小松菜、トマト) 塩昆布サラダ(キャベツ、胡瓜、塩昆布) バナナ	桃のカップケーキ (小麦粉、バター、牛乳 ベーキングパウダー 黄桃、卵) 牛乳	3(日) 鶏そぼろ丼(鶏挽肉、ほうれん草) 清汁(かまぼこ、麩) かぶのしらす和え(かぶ、胡瓜、しらす)	せんべい
4(月)	和風きのこスパゲティー(スパゲティー、鶏肉 玉葱、人参、椎茸、しめじ、えのき、刻みのり) チンゲン菜のお浸し(チンゲン菜、人参、もやし、油揚げ) バナナ 牛乳	芋もち (じゃが芋、片栗粉) 麦茶	塩昆布ご飯(塩昆布) スープ(春雨、えのき) ハンバーグ (豚挽肉、玉葱、卵、パン粉) ピーマンナムル(ピーマン、ごま油)	塩昆布ご飯
5(火)	ご飯 みそ汁(れんこん、人参) 鯖の焼き浸し(鯖) 大根の煮物(大根、人参、しめじ) オレンジ	揚げパン (ドックパン、きな粉 グラニュー糖、揚げ油) 牛乳	親子丼(鶏肉、玉葱、卵、人参、干し椎茸) 清汁(オクラ、切干大根) 梅ドレッシングサラダ(キャベツ、人参 梅干し)	親子丼
6(水)	ひじきチャーハン (ハム、ひじき、アスパラ、玉葱、にんにく、生姜) スープ(卵、ニラ) 野菜サラダ(水菜、人参、コーン)和風 グレープフルーツ	ココアプリン (ゼラチン、牛乳、ココア 生クリーム) 牛乳	ご飯 みそ汁(水菜、舞茸) 豚肉の南蛮焼き(豚ロース肉、にんにく、葱) 白菜サラダ(白菜、人参)エッグケア	豚肉の 南蛮焼き丼
7(木)	ロールパン スープ(ほうれん草、玉葱) 鶏肉のチーズ焼き (鶏肉、スライスチーズ、ケチャップ) パプリカのマリネ(キャベツ、カリフラワー、赤パプリカ 黄パプリカ)フレンチ りんご	ツナピラフ (ツナ、人参、玉葱 いんげん、ピーマン バター) 牛乳	青のりご飯(青のり) もずくスープ(もずく、万能葱) カジキの甘酢揚げ (カジキ、片栗粉、揚げ油) みそサラダ(チンゲン菜、人参、胡瓜、みそ)	青のりトースト (パン、青のり エッグケア)
8(金)	ご飯 清汁(わかめ、貝柱) 豚肉のみそ漬(豚ロース肉、みそ) もやしの和風サラダ(もやし、人参、春雨) 柿	抹茶蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳、抹茶 ベーキングパウダー) 牛乳	そうめんチャンプルー(そうめん、鶏肉、人参 玉葱、もやし、卵、鯉節) オクラのごま和え(オクラ、白ごま)	そうめん チャンプルー
9(土)	チンジャオロース丼(豚肉、ピーマン、赤パプリカ もやし、筍、オイスターソース、片栗粉) スープ(豆腐、ひじき) エッグケアサラダ(レタス、人参、コーン) バナナ	みそ田楽 (大根、ちくわ、みそ) 牛乳	10(日) たらこスパゲティー (スパゲティー、甘塩たらこ、バター、大葉 牛乳、刻みのり) 彩りサラダ(じゃが芋、胡瓜、赤パプリカ) エッグケア	せんべい
11(月)	わかめご飯(炊き込みわかめ) スープ(葱、豆腐) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、れんこん ごぼう、大根、絹さや) グリーンサラダ(レタス、胡瓜、アスパラ)和風 オレンジ	アーモンドトースト (食パン、バター アーモンドスライス アーモンドプードル) 牛乳	グリーンピースご飯(グリーンピース) スープ(しめじ、アスパラ) 豚肉のミラノ風(豚ロース肉、小麦粉、卵 パン粉、粉チーズ、ドライパセリ) 人参マリネ (人参、胡瓜、レモン汁、オリーブ油)	グリーンピースご飯
12(火)	あんかけ焼きそば(蒸中華麺、豚肉、海老 玉葱、人参、白菜、きくらげ、片栗粉) ブロッコリーサラダ(キャベツ、ブロッコリー、人参) フレンチ バナナ 牛乳	ジャンバラヤ風ご飯 (鶏肉、玉葱、ピーマン トマト、にんにく、バター オリーブ油) 麦茶	ご飯 みそ汁(キャベツ、切干大根) 鶏肉のチリソース風(鶏肉、葱、にんにく 生姜、ケチャップ) モロヘイヤのねばねばサラダ(モロヘイヤ オクラ、ツナ、ごま油)和風	ツナケチャ トースト (パン、ツナ ケチャップ)
13(水)	ご飯 みそ汁(油揚げ、ひじき) 金目鯛の煮付け(金目鯛、生姜) 大根と水菜のサラダ(大根、水菜、胡瓜)和風 グレープフルーツ	大学芋 (さつまいも、水飴、黒ごま 揚げ油) 牛乳	カレーライス (豚肉、じゃが芋、人参、しめじ、玉葱 カレールウ) トマトとえのきのお浸し(トマト、えのき)	カレーライス
14(木)	焼豚サンド (食パン、焼豚、エッグケア、レタス、中濃ソース) スープ(小松菜、きくらげ) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、ちくわ)エッグケア 柿	卵みそおにぎり (卵、みそ) 牛乳	ご飯 みそ汁(ちくわ、じゃが芋) カレイのおろし煮(カレイ、大根、片栗粉) めかぶサラダ(めかぶ、レタス、胡瓜)和風	マフィン (小麦粉、卵 バター、牛乳 ベーキングパウダー)
15(金)	豚丼(豚肉、人参、玉葱、白滝、ほうれん草) みそ汁(しめじ、茄子) ごま酢和え(もやし、小松菜、人参、白ごま) りんご	ウィークエンドシトロン (バター、小麦粉、卵 ベーキングパウダー 牛乳、レモン、粉糖) 牛乳	クリームスパゲティー(スパゲティー、鶏肉 玉葱、ブロッコリー、小麦粉、バター、牛乳) ジャーマンポテト(じゃが芋、玉葱、ベーコン にんにく)	クリーム スパゲティー

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(土)	ピラフ (鶏肉、人参、玉葱、しめじ、えのき、バター) スープ(コーン、チンゲン菜) 切干大根とツナのサラダ (切干大根、人参、胡瓜、ツナ)フレンチ バナナ	クッキー (小麦粉、バター、卵) 牛乳	17(日) ハムチーズサンド(食パン、ハム、レタス スライスチーズ、エッグケア) スープ(トマト、エリンギ) 和風サラダ(水菜、胡瓜、人参)	せんべい
18(月)	他人丼(豚肉、卵、玉葱、人参、干し椎茸) みそ汁(大根、なめこ) のり和え(ほうれん草、もやし、人参、刻みのり)	せんべい		
19(火)	チキンライス (鶏肉、人参、玉葱、ピーマン、ケチャップ、バター) カレースープ (玉葱、ベーコン、しめじ、牛乳、カレー粉) 海老サラダ(レタス、トマト、胡瓜、海老)フレンチ りんご	チヂミ (小麦粉、玉葱、ニラ 人参、ごま油、片栗粉 とろけるチーズ) 牛乳	サンマー麺(生中華麺、豚肉、葱、もやし チンゲン菜、片栗粉) さつま芋とツナのサラダ (さつま芋、ツナ、玉葱、胡瓜)エッグケア	サンマー麺
20(水)	豚肉の梅醤油漬け丼 (豚ロース肉、キャベツ、梅干し、刻みのり) みそ汁(油揚げ、人参) たくあんサラダ(大根、水菜、たくあん)和風 バナナ	杏仁豆腐 (牛乳、寒天、みかん パイン、グラニュー糖 アーモンドエッセンス) 牛乳	ご飯 スープ(はんぺん、きくらげ) 鶏肉のトマト煮(鶏肉、ズッキーニ、玉葱 にんにく、ホールトマト) キャベツのさっと煮 (キャベツ、コーン、バター)	のりトースト (パン、バター 焼きのり)
21(木)	冷やしわかめうどん(うどん、ささみ、葱、わかめ 人参、ほうれん草) おかかサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、鰹節)エッグケア オレンジ 牛乳	混ぜご飯 (豚肉、ひじき、葱 あさり、生姜) 麦茶	さつま芋ご飯(さつま芋) スープ(葱、キャベツ) 鯖の西京焼き風(鯖、みそ) なます(大根、人参)	さつま芋ご飯
22(金)	ご飯 スープ(かまぼこ、きくらげ) ミルフィーユ餃子 (豚挽肉、餃子の皮、葱、ニラ、キャベツ、ごま油) 小松菜の煮浸し(小松菜、人参、もやし、厚揚げ) グレープフルーツ	コーンフレーク (コーンフレーク、牛乳) 牛乳	たらこチャーハン (甘塩たらこ、レタス、ごま油) スープ(もやし、ニラ、白ごま) サラダ(キャベツ、貝柱、トマト)和風	たらこチャーハン
23(土)	鶏肉とキャベツのスパゲティー(スパゲティー 鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、にんにく) キャロットサラダ(レタス、人参、コーン)和風	せんべい	24(日) パエリア風ご飯(ウインナー、海老、貝柱 玉葱、人参、カレー粉) スープ(春雨、コーン) ブロッコリーと卵のサラダ(ブロッコリー 卵、胡瓜)フレンチ	せんべい
25(月)	きのこのハヤシライス (豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、しめじ、えのき にんにく、小麦粉、バター、ハヤシルウ ホールトマト、中濃ソース、ケチャップ) シルバーサラダ(レタス、人参、胡瓜、春雨、コーン) エッグケア オレンジ 牛乳	小倉きな粉トースト (食パン、小豆、きな粉) 麦茶	ご飯 みそ汁(豆苗、葱) 小松菜とチキンのソテー(鶏肉、小松菜 玉葱、人参、カレー粉) エリンギ、バター) 胡瓜とちくわの中華風 (胡瓜、ちくわ、わかめ、白ごま)	はちみつ蒸しパン (小麦粉、卵 牛乳、はちみつ ベーキングパウダー)
26(火)	ぶどうパン スープ(レタス、人参) サーモンフライ(鮭、卵、玉葱、エッグケア 胡瓜、小麦粉、パン粉、揚げ油) 貝柱のサラダ(キャベツ、胡瓜、貝柱)フレンチ バナナ	そぼろ納豆 (切干大根、青のり 挽き割り納豆) 牛乳	BLT炒め麺(蒸中華麺、豚肉、レタス、トマト にんにく、オイスターソース、ごま油) ごぼうのサラダ(ごぼう、胡瓜)エッグケア	BLT炒め麺
27(水)	ご飯 みそ汁(エリンギ、葱) 鶏肉の照焼き(鶏肉、片栗粉) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜) グレープフルーツ	ベーコンポテトパイ (じゃが芋、玉葱、ベーコン とろけるチーズ エッグケア、春巻きの皮 牛乳、揚げ油) 牛乳	おかかご飯(鰹節) スープ(人参、白菜) ほうれん草入り卵焼き (卵、ほうれん草、人参) 南蛮漬け(大根、胡瓜)	おかかご飯
28(木)	みそラーメン (生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、葱、もやし、鶏ガラ 玉葱、にんにく、生姜、りんご、干し椎茸、みそ) 南瓜の塩バター(南瓜、バター) りんご 牛乳	鶏しそご飯 (鶏肉、塩昆布、押麦、大葉) 麦茶	ご飯 生姜スープ(万能葱、生姜、白ごま) 鶏肉団子の煮物 (鶏挽肉、椎茸、大根、人参) 人参しりしり(人参、卵、いんげん、ごま油 白ごま)	メープルトースト (パン メープルシロップ)
29(金)	ご飯 清汁(はんぺん、絹さや) 豚肉のごまだれ(豚ロース肉、白ごま、みそ、片栗粉) なめ茸キャベツ(キャベツ、人参、なめ茸) 柿	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、みかん バナナ、黄桃) 牛乳	チーズリゾット(ベーコン、玉葱、アスパラ 粉チーズ、オリーブ油、牛乳) スープ(セロリ、トマト) 海老サラダ(海老、赤パプリカ、黄パプリカ) フレンチ	チーズリゾット
30(土)	鶏塩うどん (うどん、鶏肉、葱、人参、ニラ) 温野菜サラダ(じゃが芋、人参、ブロッコリー カリフラワー)エッグケア バナナ 牛乳	梅ひじきおにぎり (梅干し、ひじき) 麦茶		