

★

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火
	■ごはん 米 ■鮭の塩こうじ焼 秋鮭 塩こうじ ■ほうれん草のソテー ほうれんそう にんにく キャノーラ油 しお みそするあけ ■あぶめ わかめ 青ねぎ みそだし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ さとうがりが粉 かため粉 ■キャノーラ油 キャベツの酢のもの きざむねぎ きざまねぎ うろ すりつぶすいぎ ■はたまたみだり みだり	文化の日 	■ハヤシライス 米 ぎゅうにく 牛たまねぎ しめじ キャノーラ油 ■ハンバーグ コーン コンニャク マヨネーズ	■鶏そば寄せ 鶏ひき肉 しょうが しょうゆ 濃口しょうゆ キャノーラ油 コショウ ほうれんそう さとう 濃口しょうゆ しお ■オクラの和え物 おくら こんにゃく 濃口しょうゆ さとう ■みそじる ふわめ 青ねぎ みそだし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■牛肉と玉ねぎの甘辛煮 牛バラ ぎゅうにく たまねぎ にんにく 系こんにやく ポンス しお キャノーラ油 ■インゲンのごまあえ さいやんげん にんにく 濃口しょうゆ きこま 白ごま ■みでこん だいじん わかねぎ みそだし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のボン酢炒め とりにく たまねぎ かにべつ にんにく ボンド しお キャノーラ油 ■ピーマンのごまあえ さいやんげん にんにく 濃口しょうゆ きこま 白ごま ■みでこん だいじん わかねぎ みそだし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の小間煮 豚小間 にんにく たまねぎ にんにく ブロッコリー トマト缶 パイナップル さとう ■キャノーラ油 ■ほうろちん きよな水 にんにく マヨネーズ 濃口しょうゆ スーパーストック コンニャク しお	■五目うどん うどん としめにきいあげ きぬぼし ■大粒の梅干し だいぢきにゅん きこま 濃口しょうゆ 削りぶし	■パンキンカレーライス 米 豚小間 かばねぎ にんにく キャノーラ油 カレールウ フイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きんぴら マヨネーズ	■鶏のずき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 系こんにやく にんにく キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■小松菜の和え物 こまつな にんにく 濃口しょうゆ さとう ■みそじる ふわめ 青ねぎ みそだし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ 系こんにやく にんにく キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんにく 濃口しょうゆ さとう ■みそじる ふわめ 青ねぎ みそだし昆布 削りぶし	■赤飯 もち米 黒豆 ■鯖の塩焼き さば ■ブロックリーのツナ和え ブロックリー ツナ水煮 濃口しょうゆ さとう ■すみ汁 ふわめ 青ねぎ みそだし昆布 削りぶし 		
10時	■レーズン 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶		■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 千ぷどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶
3時	■お麩のラスク ふまーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳		■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクトル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏バイ 源氏バイ ■牛乳 牛乳	■クラッカー・ジャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■ポップコーン（ココア） ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳		

	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水
	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ けしき さしお キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん にんじん 殺物酢 さとう ■スーパージュ にんじん たまねぎ しょうゆ	■やきそば 小麦中華めん 豚小間 きもや にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 ■かたくり粉 かたくり粉 さとう ■具だくさん味噌汁 だし さといも にんじん にんじん にんじん あげ 昆布 昆布 昆布	■カレーチャーハン 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 鶏がらスープ 濃口しょうゆ カレー粉 キャノーラ油 しお パセリ ■インゲンの中華和え さやインゲン にんじん ごま油 殺物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ コーン 青ねぎ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう ■だし昆布 だし昆布 ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー にんじん ポンス ■みそしる ふかめ 青ねぎ みだし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく 豚小間 たまねぎ にんじん にら みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん にんじん あげ さとう 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 ふかさい 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■勤労感謝の日	■ごはん 米 ■白身魚のフライ 白身魚 だいたい かたくり粉 かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ ■春雨の酢の物 春雨 はるさめ にんじん 殺物酢 さとう ■淡口しょうゆ ■みそしる さとう ■きんぎょ みそ みだし昆布 削りぶし	■わかめうどん わかめ うどん にら かたくり粉 昆布 だし昆布 削りぶし さとう ■淡口しょうゆ ■みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう	■ポークカレー 米 豚小間 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 キャレール ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■麻婆丼 米 豚小間 とうふ 肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ブロッコリーの中煮和え ブロッコリー にんじん ごま油 殺物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 ごま油 濃口しょうゆ にんじん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■白ごま ■みそしる さとう ■あぶらあげ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 ■きゅうりの酢の物 きゅうり きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ 殺物酢 ■すまし汁 にんじん にんじん にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそしる さとう わかめ 青ねぎ みそ みだし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ぶた肉と大根のうま煮 ぶたにく 豚小間 だいこん ごぼう にんじん にんじん にんじん きぬさや キャノーラ油 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■インゲンのツナ和え さやインゲン にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそしる さとう わかめ 青ねぎ みそ みだし昆布 削りぶし		
10時	■チーズ 干ぶどう お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■チーズ 干ぶどう お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ お茶 ほうじ茶
3時	■きなこクッキー きなこ こめ粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■きのこおにぎり 米 にんじん しめじ えのき エリンギ あげ 濃口しょうゆ みりん風 だし昆布 削りぶし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のココナツトースト 高野豆腐 さとう ココア にんじん ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり お茶 ほうじ茶	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり お茶 ほうじ茶	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり お茶 ほうじ茶	■フルーツ(カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン(きなこ) ポップコーン キャノーラ油 きんぎょ さとう ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳