

|         | 1<br>木                                                                                                                        | 2<br>金                                                                                                                                                                 | 3<br>土                                                                                                                                                                           | 4<br>日                                                                                                                                                                                                                | 5<br>月                                                                                                                                                                       | 6<br>火                                                                                                                                                                                           | 7<br>水                                                                                                                                                                                                       | 8<br>木                                                                                                                                                                                  | 9<br>金                                                                                                                                                                                                                                     | 10<br>土                                                                                                                                                                                                    | 11<br>日                                                                                                                                            | 12<br>月                                                                                                                                                               | 13<br>火                                                                                                                                                                      | 14<br>水                                                                                                                                                      | 15<br>木                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|         | 休園日<br>                                      | 休園日<br>                                                                               | 休園日<br>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       | ごはん<br>米<br>■たららの煮付け<br>たらら<br>しょうが<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■ほうれん草の和えもの<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし              | ごはん<br>米<br>■鶏肉と大根の炒め煮<br>とりにく<br>だいこん<br>にんじん<br>きぬさや<br>ごま油<br>削りぶし<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■オクラのおかか和え<br>おくら<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>花かつお<br>■みそしる<br>さとう<br>とろろ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ごはん<br>米<br>■豚肉の味噌炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>キャノーラ油<br>■キャベツのごま和え<br>キャベツ<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>白ごま<br>■すまし汁<br>ごま油<br>青ねぎ<br>濃口しょうゆ<br>しお<br>みりん風<br>だし昆布<br>削りぶし | ミートスパゲティ<br>スパゲティ<br>キャノーラ油<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマト缶<br>ケチャップ<br>さとう<br>ブイヨン<br>しお<br>キャノーラ油<br>パセリ缶<br>■ミニトマト<br>だいこん<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>ウインナー<br>ブイヨン<br>しお                  | ■ポークカレー<br>米<br>ぶたにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールー<br>ブイヨン<br>■コールスローサラダ<br>きゅうり<br>にんじん<br>コーン<br>マヨネーズ                                                                                                                     | 鶏のすき焼き風丼<br>米<br>とりにく<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャノーラ油<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし                   | 成人の日<br>                                                        | ごはん<br>米<br>■鯖の生姜煮<br>さば<br>濃口しょうゆ<br>しょうが<br>さとう<br>■ブロッコリーのおかか和え<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>かつおぶし<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>だいこん<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ごはん<br>米<br>■ポークチャップ<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>しめじ<br>ケチャップ<br>さとう<br>しお<br>キャノーラ油<br>■春雨の酢の物<br>はるさめ<br>きゅうり<br>にんじん<br>穀物酢<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■スープ<br>はくさい<br>にんじん<br>ブイヨン<br>しお | ■ジャージャーうどん<br>うどん<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>白ねぎ<br>キャノーラ油<br>さとう<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>かたくり粉<br>きゅうり<br>■もやし中華和え<br>もやし<br>にんじん<br>ごま油<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>さとう |                              |
| 10時     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                   | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                                     | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                                             | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                              | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                                                                               | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                             | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶   |
| 3時      |                                                                                                                               |                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       | ■ポップコーン<br>ポップコーンの黒<br>キャノーラ油<br>しお<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                           | ■きなこクッキー<br>きなこ<br>こむぎ粉<br>マーガリン<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                             | ■七草とおかかのおにぎり<br>米<br>七草セット<br>ごま油<br>かつおぶし<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                   | ■お麩のラスク<br>ふ<br>マーガリン<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                               | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                                                                                           | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    | ■ポップコーン(ココア)<br>ポップコーンの黒<br>キャノーラ油<br>ココア<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                         | ■セザミクッキー<br>こむぎ粉<br>マーガリン<br>黒さとう<br>しお<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                         | ■菜めしおにぎり<br>米<br>菜めし<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                          |                              |
| 16<br>金 | ■チキンカレー<br>米<br>とりにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールー<br>ブイヨン<br>■スパゲティサラダ<br>スパゲティ<br>にんじん<br>きゅうり<br>マヨネーズ<br>しお | ■豚肉の生姜焼き丼<br>米<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>しょうが<br>キャノーラ油<br>■インゲンの和え物<br>さやいんげん<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏のねぎみそ焼き<br>とりにく<br>青ねぎ<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>キャノーラ油<br>■オクラの胡麻和え<br>おくら<br>にんじん<br>白ごま<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の胡麻醤油炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>さやいんげん<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>しお<br>白ごま<br>キャノーラ油<br>■高野豆腐の煮物<br>高野豆腐<br>にんじん<br>きぬさや<br>削りぶし<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>とうふ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏の唐揚げ<br>とりにく<br>濃口しょうゆ<br>しょうが<br>かたくり粉<br>キャノーラ油<br>■切干だいこん<br>にんじん<br>きぬさや<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■みそしる<br>はくさい<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■わかめうどん<br>うどん<br>とりにく<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■ほうれん草ともやし<br>ほうれん草<br>もやし<br>濃口しょうゆ<br>さとう                                                                  | ■キーマカレー<br>米<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>カレールー<br>ブイヨン<br>■マカロニサラダ<br>マカロニ<br>きゅうり<br>にんじん<br>マヨネーズ                                                                                       | ■中華丼<br>米<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>鶏がらスープ<br>かたくり粉<br>みりん<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>ごま油<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■中華スープ<br>たまねぎ<br>カットわかめ<br>鶏がらスープ<br>濃口しょうゆ | ■ごはん<br>米<br>■鶏の照り焼き<br>とりにく<br>たまねぎ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■インゲンのごま和え<br>さやいんげん<br>にんじん<br>ポンズ<br>さとう<br>しお<br>キャノーラ油<br>■ひじき煮<br>ひじき<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>きぬさや<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■みそしる<br>だいこん<br>えのき<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■身魚のみぞれかけ<br>ばさ<br>かたくり粉<br>キャノーラ油<br>だいこん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>だし昆布<br>■ほうれん草のおかか和え<br>ほうれん草<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>かつおぶし<br>■みそしる<br>とうふ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■五目うどん<br>うどん<br>とりにく<br>しめじ<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>しお<br>キャノーラ油<br>■金平ごぼう<br>ごぼう<br>にんじん<br>ごま油<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>白ごま | ■ナンゴレン風<br>米<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>黄ピーマン<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>ケチャップ<br>■コーンサラダ<br>コーン<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>にんじん<br>マヨネーズ                                                   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                              |                              |
| 10時     | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                  | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                       | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                       | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                                                          | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                                 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                                                   | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                            | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                                                                           | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                                                 | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                       | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                      | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                             | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時      | ■フルーツ(もも缶)<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                             | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                                 | ■抹茶クッキー<br>こむぎ粉<br>抹茶缶<br>マーガリン<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                                                   | ■クラッカー<br>クラッカー<br>いちごジャム<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                       | ■ゆかりおにぎり<br>米<br>ゆかり<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                                                              | ■フルーツ(カクテル缶)<br>ミックスフルーツ缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                                                       | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                                      | ■高野豆腐のコンポート<br>高野豆腐<br>さとう<br>ココア<br>とうとう<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                                                                     | ■ポップコーン(きなこ)<br>ポップコーンの黒<br>キャノーラ油<br>きなこ<br>さとう<br>ココア<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                | ■キャラメルクッキー<br>こむぎ粉<br>にんじん<br>マーガリン<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                            | ■いなりおにぎり<br>米<br>あぶらあげ<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                | ■フルーツ(もも缶)<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |                              |