

月		火		水		木		金		土		
こんだて		1	ごはん とろろ昆布のすまし汁 肉じゃが 小松菜サラダ バナナ カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) ★手作りイチゴゼリーを作ってみよう	2	ごはん 油揚げのみそ汁 ◆シャケのてりやき 付)ブロッコリーソテー 切干大根と小松菜のゴマ和え オレンジ やわらかおかき(大豆) オートミールクッキー 牛乳	3	三色丼 白菜のみそ汁 ブロッコリーのササミ和え りんご 胚芽クラッカー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) △ふりふりおにぎり(しゃけ)	4	ごはん さつま芋のみそ汁 ◆サバの梅シソ焼き 付)かぼちゃの煮物 もやしのナムル ヨーグルト とろべ(大豆) ◆イチゴジャムサンド 牛乳	5	チキンライス キャベツのスープ ブルー カルシウムクッキー(卵、乳、小麦、大豆) お芋屋さんのスイートポテト 牛乳	
あか		とろろ 豚肉 牛乳		油揚げ シャケ わかめ ツナ 卵 牛乳		豚ひき肉 卵 ささみ		サバ ハム ヨーグルト 牛乳		鶏肉 牛乳		
さい		米 じゃがいも しらす 小松菜マヨネーズ(大豆) ムース(卵、りんご)		米 ゴマ油 バター グラニュー等 ホットケーキミックス オートミール チョコチップ		米 ゴマ油 ノンエッグマヨネーズ(大豆) シャケふりかけ(卵、乳、えび、いわし、さけ、大豆、セリ、ごま)		米 かぼちゃ さつま芋 梅干し ロールパン イチゴジャム(卵、りんご) ゴマ油		米 トマトケチャップ スイートポテト		
みどり		えのき 玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 もやし コーン バナナ		玉ねぎ ねぎ ブロッコリー コーン キャベツ 人参 オレンジ		玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 椎茸 長ネギ ブロッコリー パプリカ コーン グレープフルーツ		玉ねぎ 青ネギ しそ もやし きゅうり きくらげ		人参 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ ブルー		
こんだて	7	ドライカレー レタスのスープ ごぼうサラダ グレープフルーツ たまごゼんべい(卵、小麦、大豆) フライドポテト 牛乳	8	ごはん 千切りすまし汁 ◆赤魚の香味焼き 付)人参しりしり きゅうりの梅マヨ和え バナナ カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) △ツナマヨおにぎり	9	ひじきごはん 里芋のみそ汁 鶏のさっぱり煮 いんげんと人参のゴマ和え すりおろしりんごゼリー やわらかおかき(大豆) アメリカンドッグ 牛乳	10	ごはん 鶏五目汁 ◆サバの照り焼き 付)キャベツソテー さつま芋とチーズのサラダ オレンジ 胚芽クラッカー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) バナナコッタ たまごゼんべい	11	ミートスパゲティ 玉ねぎのすまし汁 バナナ とろべ(大豆) 米粉のカップケーキ(イチゴ) 牛乳	12	チキンライス キャベツのスープ ブルー カルシウムクッキー(卵、乳、小麦、大豆) 米粉のカップケーキ(イチゴ) 牛乳
あか		豚ひき肉 鶏レバー 高野豆腐 大豆 ハム 牛乳		赤魚 ツナ 糸削り のり		ひじき 油揚げ 鶏肉 ツナ 牛乳		鶏肉 サバ ベーコン チーズ 牛乳 生クリーム		鶏肉 牛乳		
さい		米 ハーフライス(卵、乳、小麦、大豆、バナナ、りんご、鶏肉、豚肉) ゴマ トマトケチャップ レンコン(卵、小麦) フライドポテト		米 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 山海ふし(大豆、小麦) ゴマ ゴマ油		米 里芋 トロロシロ(卵、小麦、セリ、りんご) アメリカンドッグ(卵、小麦、大豆、乳)		米 里芋 さつま芋 ゴマ ノンエッグマヨネーズ(大豆) アガー 黒砂糖 たまごゼんべい(卵、小麦、大豆)		米 トマトケチャップ カップケーキ(大豆)		
みどり		玉ねぎ 人参 ビーマン レタス えのき 長ネギ 小松菜 きゅうり グレープフルーツ		大根 人参 えのき 玉ねぎ バセリ ニラ コーン 大根 きゅうり バナナ		椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ いんげん		大根 人参 長ネギ 椎茸 キャベツ きゅうり オレンジ		トマト 玉ねぎ バナナ		
こんだて	14	ごはん 大根のすまし汁 しょうが焼き ツナとひじきのナムル ブルー たまごゼんべい(卵、小麦、大豆) ◆カスタードツイスト 牛乳	15	ごはん ほうれん草のみそ汁 ◆シャケのもみじ焼き 付)インゲンソテー 大根サラダ フルーツヨーグルト カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) バナナ 牛乳	16	ごはん 麩とわかめのすまし汁 五目豆 ブロッコリーと人参のマヨ和え オレンジ やわらかおかき(大豆) 小倉ホットケーキ 牛乳	17	沖縄そば 粉ふき芋(カレー風味) 切干大根と小松菜のゴマ酢和え R-1 バナナ 胚芽クラッカー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) △いなり寿司	18	ごはん 赤だし ◆サバの塩麹焼き ナスのナムル グレープフルーツ とろべ(大豆) ゴマ菓子 牛乳	19	チキンライス キャベツのスープ ブルー カルシウムクッキー(卵、乳、小麦、大豆) スナックパン 牛乳
あか		豚肉 ひじき ツナ 牛乳		シャケ ベーコン ツナ ヨーグルト 牛乳		わかめ 鶏肉 大豆 卵 金時豆 牛乳		鶏肉 油揚げ		鶏肉 わかめ サバ ツナ 牛乳		
さい		米 ゴマ ゴマ油 カスタードツイスト		米 ノンエッグマヨネーズ(大豆)		米 ふ ノンエッグマヨネーズ(大豆) ホットケーキミックス		そば じゃがいも カレー粉 ゴマ トロロシロ(卵、小麦) R-1		米 ふ ゴマ油 ゴマ オートミール シスコーン マシュマロ マーガリン 塩こうじ		
みどり		大根 長ネギ 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり ブルー		ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ いんげん 大根 きゅうり みかん 豆 黄桃 バナナ		ネギ 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう いんげん ブロッコリー コーン 豆 オレンジ		人参 もやし 玉ねぎ キャベツ バセリ 切干大根 小松菜 ねぎ バナナ		人参 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ ブルー		
こんだて	21	ごはん 高野豆腐のみそ汁 ◆シャケのコーン焼き 付)ピーマン炒め ほうれん草のツナ和え ヨーグルト たまごゼんべい(卵、小麦、大豆) ◆あげパン 牛乳	22	中華おこわ風 中華スープ 春巻き 付)ゆでブロッコリー 切干大根の梅マヨ和え バナナ カルシウムウエハース(卵、乳、小麦) ちんげん 牛乳	23	ミートスパゲティ きのこのすまし汁 ポテトサラダ ブルー やわらかおかき(大豆) △ふりふりおにぎり(梅しそ)	24	焼肉丼 小松菜のみそ汁 きゅうりのしらす和え オレンジ 胚芽クラッカー(乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) マッシュマロサンド 牛乳	25	カレーライス コーンスープ 春雨サラダ グレープフルーツ とろべ(大豆) チーズケーキ 牛乳	26	チキンライス キャベツのスープ ブルー カルシウムクッキー(卵、乳、小麦、大豆) ドーナツ 牛乳
あか		高野豆腐 シャケ バルメサンチーズ ささみ ヨーグルト きな粉 牛乳		鶏肉 ささみ 牛乳		豚ひき肉 鶏レバー ハム		牛肉 わかめ しらす 牛乳		鶏肉 鶏レバー 卵 ハム 牛乳		
さい		米 パン粉 ビーマン パン		米 もち米 春巻き ノンエッグマヨネーズ(大豆) 山海ふし(大豆、小麦) ゴマ ゴマ油 ちんげんシラス(卵、小麦、大豆、ごま)		米 シャケ マーガリン しそ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(大豆) トマトケチャップ 梅しそふりかけ(卵、乳、小麦、大豆、ごま、セリ)		米 リッツ(小麦、大豆) マッシュマロ(セリ)		米 じゃがいも ハーフライス(卵、乳、小麦、大豆、バナナ、りんご、鶏肉、豚肉) はちみつ 春雨 ゴマ油 チーズケーキ(卵、乳、小麦)		
みどり		長ネギ バセリ コーン 人参 人参 キャベツ 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草		人参 筍 椎茸 ちんげん菜 えのき ブロッコリー 切干大根 きゅうり バナナ		人参 玉ねぎ トマト 豆 いたけ えのき 長ネギ きゅうり ブルー		玉ねぎ 人参 ビーマン ニラ 小松菜 きゅうり オレンジ		人参 玉ねぎ ビーマン マッシュマロ 豆 コーン 人参 玉ねぎ きゅうり グレープフルーツ		
こんだて	28	ハヤシライス ちんげん菜のスープ きゅうりととくわのゴマ和え オレンジ たまごゼんべい(卵、小麦、大豆) バナナケーキ 牛乳	29			30	ごはん えのきとわかめのすまし汁 ◆魚のチーズ焼き 付)きんぴらごぼう 小松菜のお浸し グレープフルーツ やわらかおかき(大豆) ココアクッキー 牛乳					
あか		牛肉 ちくわ 卵 牛乳		わかめ 赤ネギ チーズ ベーコン 糸削り 牛乳		米 トマトケチャップ ゴマ 小麦粉 バター ココア						
さい		米 ハーフライス(卵、乳、小麦、大豆、バナナ、りんご、鶏肉、豚肉) トロロシロ(卵、小麦) トマトケチャップ オートケーキミックス 黒砂糖 バター		人参 玉ねぎ トマト 豆 いたけ えのき 長ネギ きゅうり ブルー		えのき ねぎ 赤ネギ 玉ねぎ ビーマン 人参 小松菜 もやし グレープフルーツ						
みどり		玉ねぎ 人参 マッシュマロ トマト 豆 えのき ちんげん菜 バセリ きゅうり オレンジ バナナ										