



	普通食	材料	除去食	おやつ	材料	除去食
5 (金)	高野豆腐のそぼろ丼	精白米、高野豆腐、鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、ひじき、しょうゆ、みりん、三温糖、なたね油	精白米、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、ひじき、米しょうゆ、みりん、三温糖、こんぶ、なたね油	七草がゆ	精白米、せり、なすな、ごぼう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、塩、鶏がらスープ	精白米、せり、なすな、ごぼう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、塩、米しょうゆ
	赤だし	麩、わかめ、赤みそ、牛乳、だし	わかめ、大根、米みそ、こんぶ			
	五目豆	五目豆(大豆、人参、蓮根、椎茸、ごぼう、昆布)	金時豆(小麦・大豆不使用)			
6 (土)	お弁当の日					
9 (火)	(お正月ランチ) ご飯/お雑煮風/黒豆	精白米/里芋、人参、三つ葉、しょうゆ、だし/黒豆	精白米/里芋、人参、三つ葉、米しょうゆ、こんぶ/金時豆(小麦・大豆不使用)	チーズ蒸しパン/飲むヨーグルト	ホットケーキミックス、牛乳、上白糖、チーズ/飲むヨーグルト	米粉、ワインナー/ジュース
	豆腐入り松風焼き	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、味噌、みりん、酒、ごま、あおのり	豚ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、米みそ、酒、あおのり			
	紅白なます/高野豆腐の煮物	人参、大根、米酢、三温糖、しょうゆ/高野豆腐、三温糖、しょうゆ、みりん、塩、だし	人参、大根、米酢、三温糖、米しょうゆ/さつまいも、三温糖			
10 (水)	ご飯/冬野菜のみそ汁	精白米/かぶ、小松菜、人参、味噌、牛乳、だし	精白米/かぶ、小松菜、人参、米みそ、こんぶ	ヨーグルト(除去食はお菓子)	ヨーグルト、いちごジャム	おこし社長
	豚肉とひらうすの煮付け	豚肉、ひらうす、人参、玉ねぎ、大根、いんげん、ひじき、しょうゆ、みりん、酒、だし、なたね油	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、大根、いんげん、ひじき、米しょうゆ、みりん、酒、こんぶ、なたね油			
	キャベツのサラダ	キャベツ、人参、コーン、マヨドレ	キャベツ、米酢、コーン、米しょうゆ、米粉、三温糖			
11 (木)	ご飯/けんちん汁	精白米/人参、大根、ごぼう、椎茸、豆腐、しょうゆ、だし	精白米/人参、大根、ごぼう、椎茸、米しょうゆ、こんぶ	さつま芋ゼンざい	つぶあん、さつま芋、塩、片栗粉	つぶあん、さつま芋、塩、片栗粉
	ぶりの照り焼き	ぶり、しょうゆ、みりん、酒	たら、米しょうゆ、みりん、酒			
	ツナと切干大根の炒め煮	切干大根、ツナ、人参、胡麻、しょうゆ、三温糖、だし、ごま油	切干大根、人参、米しょうゆ、三温糖、こんぶ、なたね油			
12 (金)	カレーライス	精白米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、コンソメ、牛乳、カレールウ、なたね油	精白米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、除去ルウ、なたね油	ツナマヨコーン/スト/飲むヨーグルト(除去食はお菓子)	食パン、ツナ、コーン、マヨドレ、チーズ/飲むヨーグルト	きらきら星のおせんべい
	コンソメスープ	豆腐、人参、青梗菜、コンソメ	人参、青梗菜、除去コンソメ			
	チーズ	チーズ	ゼリー			
13 (土)	ご飯	精白米	精白米	お菓子	ポテコ	ポテコ
	味噌煮	豚肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、白菜、椎茸、牛乳、味噌、だし、なたね油	豚肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、白菜、椎茸、米みそ、こんぶ、なたね油			
	五目豆	五目豆(大豆、人参、蓮根、椎茸、ごぼう、昆布)	金時豆(小麦・大豆不使用)			
15 (月)	鮭ご飯	精白米、鮭、玉ねぎ、もやし、しょうゆ、ごま、ごま油	精白米、豚ミンチ、玉ねぎ、もやし、米しょうゆ、なたね油	ゼリー	オレンジジュース、寒天、上白糖	オレンジジュース、寒天、上白糖
	肉豆腐	豚肉、人参、玉ねぎ、豆腐、青梗菜、エリンギ、ひじき、しょうゆ、みりん、酒、だし、なたね油	豚肉、人参、玉ねぎ、青梗菜、エリンギ、じゃが芋、ひじき、米しょうゆ、みりん、酒、こんぶ、なたね油			
	すまし汁	麩、椎茸、しょうゆ、だし	椎茸、米しょうゆ、こんぶ			
16 (火)	ご飯/中華スープ	精白米/餃子の皮、ねぎ、中華だし	精白米/ピーマン、ねぎ、米しょうゆ、こんぶ	焼きそば	中華麺、人参、キャベツ、ソース、青のり、豚節	米麺、人参、キャベツ、青のり、米しょうゆ
	★ 鶏肉と大根の春雨煮	鶏肉、大根、たけのこ、人参、椎茸、いんげん、春雨、しょうが、鶏がらスープ、しょうゆ、三温糖、酒、塩、ごま油	豚肉、大根、たけのこ、人参、椎茸、いんげん、春雨、しょうが、米しょうゆ、三温糖、酒、塩、なたね油			
	わかめの酢の物	わかめ、胡瓜、しょうゆ、米酢、三温糖	わかめ、胡瓜、米しょうゆ、米酢、三温糖			
17 (水)	ご飯/豆腐のすまし風煮	精白米/豆腐、小松菜、えのき、油揚げ、しょうゆ、塩、だし	精白米/小松菜、えのき、大根、米しょうゆ、塩、こんぶ	クッキー/飲むヨーグルト(除去食はお菓子)	小麦粉、上白糖、バター/飲むヨーグルト	きらきら星のおせんべい
	さわらの西京焼き	さわら、白みそ、みりん、酒	たら、米みそ、みりん、酒			
	糸こんにゃく	糸こんにゃく、人参、ツナ、絹さや、胡麻、しょうゆ、みりん、だし	糸こんにゃく、人参、絹さや、米しょうゆ、みりん、こんぶ			
18 (木)	野菜ラーメン	中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、青梗菜、椎茸、しょうゆ、中華だし、なたね油	米麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、青梗菜、椎茸、米みそ、こんぶ、なたね油	★ チーズケーキ/トースト	食パン、クリームチーズ、上白糖、ヨーグルト、レモン果汁/飲むヨーグルト	米粉、さつま芋/ジュース
	胡瓜の塩昆布	胡瓜、塩昆布	胡瓜、ゆかり			
	果物	バナナ	みかん缶			
19 (金)	高野豆腐のそぼろ丼	精白米、高野豆腐、鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、ひじき、しょうゆ、みりん、三温糖、なたね油	精白米、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、ひじき、米しょうゆ、みりん、三温糖、こんぶ、なたね油	果物	りんご	りんご
	赤だし	麩、わかめ、赤みそ、牛乳、だし	わかめ、大根、米みそ、こんぶ			
	五目豆	五目豆(大豆、人参、蓮根、椎茸、ごぼう、昆布)	金時豆(小麦・大豆不使用)			
20 (土)	ご飯	精白米	精白米	パン	パン、いちごジャム	コーンスナック
	ビーフシチュー	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、ビーフシチュールー、牛乳、なたね油	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、除去用クリームシチュールー、なたね油			
	チーズ	チーズ	ゼリー			
22 (月)	ご飯/冬野菜のみそ汁	精白米/かぶ、小松菜、人参、味噌、牛乳、だし	精白米/かぶ、小松菜、人参、米みそ、こんぶ	マカロニきな粉(除去食はさつま芋の甘煮)	マカロニ、きな粉、上白糖	さつま芋、三温糖
	豚肉とひらうすの煮付け	豚肉、ひらうす、人参、玉ねぎ、大根、いんげん、ひじき、しょうゆ、みりん、酒、だし、なたね油	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、大根、いんげん、ひじき、米しょうゆ、みりん、酒、こんぶ、なたね油			
	キャベツのサラダ	キャベツ、人参、コーン、マヨドレ	キャベツ、人参、コーン、米しょうゆ、米粉、三温糖			
23 (火)	ご飯/けんちん汁	精白米/人参、大根、ごぼう、椎茸、豆腐、しょうゆ、だし	精白米/人参、大根、ごぼう、椎茸、米しょうゆ、こんぶ	ワインナー/飲むヨーグルト	ホットケーキミックス、牛乳、上白糖、ワインナー/飲むヨーグルト	米粉、ワインナー/ジュース
	ぶりの照り焼き	ぶり、しょうゆ、みりん、酒	たら、米しょうゆ、みりん、酒			
	ツナと切干大根の炒め煮	切干大根、ツナ、人参、胡麻、しょうゆ、三温糖、だし、ごま油	切干大根、人参、米しょうゆ、三温糖、こんぶ、なたね油			
24 (水)	(バスデーランチ) ご飯/コンソメスープ	精白米/キャベツ、えのき、コンソメ	精白米/キャベツ、えのき、除去コンソメ	フルーツサンド/飲むヨーグルト(除去食はみかん缶とお菓子)	食パン、ホイップ、みかん缶/飲むヨーグルト	みかん缶、米粉のロールクッキー/ジュース
	唐揚げ	鶏肉、小麦粉、片栗粉、しょうゆ、生薬、みりん、酒、なたね油	豚肉、片栗粉、米しょうゆ、生薬、みりん、酒、なたね油			
	ツナポテトサラダ/ゼリー	じゃが芋、ツナ、人参、グリーンピース、コーン、マヨドレ/ゼリー	じゃが芋、人参、グリーンピース、コーン、塩/ゼリー			
25 (木)	鮭ご飯	精白米、鮭、玉ねぎ、もやし、しょうゆ、ごま、ごま油	精白米、豚ミンチ、玉ねぎ、もやし、米しょうゆ、なたね油	ゼリー	りんごジュース、寒天、上白糖	りんごジュース、寒天、上白糖
	肉豆腐	豚肉、人参、玉ねぎ、豆腐、青梗菜、エリンギ、ひじき、しょうゆ、みりん、酒、だし、なたね油	豚肉、人参、玉ねぎ、青梗菜、エリンギ、じゃが芋、ひじき、米しょうゆ、みりん、酒、こんぶ、なたね油			
	すまし汁	麩、椎茸、しょうゆ、だし	椎茸、米しょうゆ、こんぶ			
26 (金)	野菜ラーメン	中華麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、青梗菜、椎茸、しょうゆ、中華だし、なたね油	米麺、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、青梗菜、椎茸、米みそ、こんぶ、なたね油	わかめおにぎり/こんぶ	精白米、炊き込みわかめ/こんぶ	精白米、炊き込みわかめ/ラムネ
	胡瓜の塩昆布	胡瓜、塩昆布	胡瓜、ゆかり			
	果物	バナナ	みかん缶			
27 (土)	ご飯	精白米	精白米	パン	パン、マーガリン	コーンスナック
	味噌煮	豚肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、白菜、椎茸、牛乳、味噌、だし、なたね油	豚肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、白菜、椎茸、米みそ、こんぶ、なたね油			
	五目豆	五目豆(大豆、人参、蓮根、椎茸、ごぼう、昆布)	金時豆(小麦・大豆不使用)			
29 (月)	ご飯/中華スープ	精白米/餃子の皮、ねぎ、中華だし	精白米/ピーマン、ねぎ、米しょうゆ、こんぶ	ジャムサンド/飲むヨーグルト(除去食はお菓子)	食パン、いちごジャム/飲むヨーグルト	おこし社長
	★ 鶏肉と大根の春雨煮	鶏肉、大根、たけのこ、人参、椎茸、いんげん、春雨、しょうが、鶏がらスープ、しょうゆ、三温糖、酒、塩、ごま油	豚肉、大根、たけのこ、人参、椎茸、いんげん、春雨、しょうが、米しょうゆ、三温糖、酒、塩、なたね油			
	わかめの酢の物	わかめ、胡瓜、しょうゆ、米酢、三温糖	わかめ、胡瓜、米しょうゆ、米酢、三温糖			
30 (火)	ご飯/豆腐のすまし風煮	精白米/豆腐、小松菜、えのき、油揚げ、しょうゆ、塩、だし	精白米/小松菜、えのき、大根、米しょうゆ、塩、こんぶ	お餅のラスク(除去食はゆかりおにぎり)	麩、上白糖、バター	精白米、ゆかり
	さわらの西京焼き	さわら、白みそ、みりん、酒	たら、米みそ、みりん、酒			
	糸こんにゃく	糸こんにゃく、人参、ツナ、絹さや、胡麻、しょうゆ、みりん、だし	糸こんにゃく、人参、絹さや、米しょうゆ、みりん、こんぶ			
31 (水)	カレーライス	精白米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、コンソメ、牛乳、カレールウ、なたね油	精白米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、除去ルウ、なたね油	ヨーグルト(除去食はみかん缶とお菓子)	ヨーグルト、みかん缶	みかん缶、米粉のロールクッキー
	コンソメスープ	豆腐、人参、青梗菜、コンソメ	人参、青梗菜、除去コンソメ			
	チーズ	チーズ	ゼリー			

* 6日、11日、13日、15日、19日、25日は除去食おやつ。その他の日は除去食対象児のみ除去食おやつで対応しています。
 * 1～5歳児の3時のおやつ…飲むヨーグルト以外の日には牛乳がつかます。ただし、5日と15日と26日は牛乳はつきません。
 * おにぎり、七草がゆの日のおやつには、牛乳はつきません。
 * 完了食のご飯の時は、軟飯になります。
 * お茶は、ほうじ茶を提供しています。
 * ★印は、新しい献立です。