



| 日 | 普通食 | 材料 | 日 | 除去食 | 日 | おやつ | 材料 | 除去 |
|----|--|---|----|--|----|-----------------------------------|--|---|
| 6 | 高野豆腐のそぼろ丼 ・ ずまし汁 20 五目豆 | 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 ・ 麩、わかめ、しょうゆ、だし 五目豆(大豆、人参、蓮根、椎茸、ごぼう、昆布) | 6 | 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 ・ わかめ、大根、米しょうゆ、こんぶ 20 金時豆(小麦・大豆不使用) | 6 | 七草がゆ | 精白米、せり、なすな、ごぎょう、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、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、塩、米しょうゆ |
| 7 | (お正月ランチ) 7 ご飯/お雑煮風 豆腐入り松風焼き 紅白なます/黒豆 | 精白米/里芋、人参、三つ葉、しょうゆ、だし 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、味噌、みりん、酒、ごま、青のり 人参、大根、米酢、三温糖、しょうゆ/黒豆 | 7 | 精白米/里芋、人参、三つ葉、米しょうゆ、こんぶ 豚ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、米みそ、酒、青のり 人参、大根、米酢、三温糖、米しょうゆ/金時豆(小麦・大豆不使用) | 7 | 焼きそば | 中華麺、人参、キャベツ、ソース、かつお節、青のり | 米麺、人参、キャベツ、除去用ソース、青のり |
| 8 | 8 ・ 22 豚肉とひろうすの煮付け 22 キャベツのサラダ | 精白米/椎茸、わかめ、赤みそ、牛乳、だし 豚肉、ひろうす、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 キャベツ、人参、コーン、マヨドレ | 8 | 精白米/椎茸、わかめ、米みそ、こんぶ 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 22 キャベツ、人参、コーン、米しょうゆ、米酢、三温糖 | 8 | ヨーグルト (除去食はお菓子) | ヨーグルト、いちごジャム | 米粉のロールクッキー |
| 9 | 9 ・ 23 ご飯/けんちん汁 ・ 23 さわらの西京焼き ツナと切干大根の炒め煮 | 精白米/人参、大根、ごぼう、椎茸、豆腐、しょうゆ、だし さわら、白みそ、みりん、酒 切干大根、ツナ、人参、胡麻、しょうゆ、三温糖、だし、ごま油 | 9 | 精白米/人参、大根、ごぼう、椎茸、米しょうゆ、こんぶ ・ 23 鯛、米みそ、みりん、酒 切干大根、人参、米しょうゆ、三温糖、こんぶ、なたね油 | 9 | わかめおにぎり | 精白米、炊き込みわかめ | 精白米、炊き込みわかめ |
| 10 | 10 ・ 24 野菜ラーメン ・ 24 胡瓜の塩昆布 24 果物 | 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 胡瓜、塩昆布 バナナ | 10 | 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 ・ 24 胡瓜、ゆかり 24 みかん缶 | 10 | さつま芋ぜんざい | つぶあん、さつま芋、塩、片栗粉 | つぶあん、さつま芋、塩、片栗粉 |
| 11 | 11 ・ 25 ご飯 ・ 25 クリームシチュー 25 ゼリー | 精白米 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、クリームシチュールウ、牛乳、なたね油 ゼリー | 11 | 精白米 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ウ、なたね油 25 ゼリー | 11 | パン | パン、マーガリン | コーンスナック |
| 14 | 14 ・ 27 鮭ご飯 ・ 27 肉豆腐 27 ずまし汁 | 精白米、鮭、玉ねぎ、もやし、しょうゆ、ごま、ごま油 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 麩、大根、しょうゆ、だし | 14 | 精白米、豚ミンチ、玉ねぎ、もやし、米しょうゆ、なたね油 ・ 27 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 27 大根、米しょうゆ、こんぶ | 14 | 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 |
| 15 | 15 ・ 29 中華丼 ・ 29 わかめの酢の物 | 精白米、豚肉、人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、もやし、ピーマン、片栗粉、中華だし、なたね油 餃子の皮、ねぎ、中華だし わかめ、胡瓜、しょうゆ、米酢、三温糖 | 15 | 精白米、豚肉、人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、もやし、ピーマン、片栗粉、米しょうゆ、こんぶ、なたね油 ・ 29 わかめ、ねぎ、米しょうゆ、こんぶ 29 わかめ、胡瓜、米しょうゆ、米酢、三温糖 | 15 | 果物 | りんご | りんご |
| 16 | 16 ・ 30 ご飯/みそ汁 ・ 30 鮭の塩焼き 30 ひじきの煮物 | 精白米/豆腐、しめじ、味噌、牛乳、だし 鮭、塩 ひじき、水煮大豆、人参、油揚げ、こんにゃく、しょうゆ、みりん、三温糖、だし | 16 | 精白米/しめじ、米みそ、こんぶ ・ 30 鯛、塩 30 ひじき、人参、こんにゃく、米しょうゆ、みりん、三温糖、こんぶ | 16 | ワインナーケーキ/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 |
| 17 | 17 ・ 31 カレーライス ・ 31 コンソメスープ 31 チーズ | 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 豆腐、人参、青梗菜、コンソメ チーズ | 17 | 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 ・ 31 人参、青梗菜、除去コンソメ 31 ラムネ | 17 | マカロニきな粉 (除去食はお菓子) | マカロニ、きな粉、上白糖 | コーンスナック |
| 18 | 18 ・ 21 ご飯 ・ 21 味噌煮 21 ゼリー | 精白米 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 ゼリー | 18 | 精白米 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 21 ゼリー | 18 | お菓子 | ポテコ | ポテコ |
| 21 | 21 ・ 28 ご飯/みそ汁 ・ 28 鶏肉のマーマレード焼き 28 ★ 納豆マヨ和え | 精白米/油揚げ、えのき、味噌、牛乳、だし 鶏肉、しょうゆ、三温糖、塩、マーマレード、片栗粉 納豆、ほうれん草、かつお節、ごま、マヨドレ、しょうゆ | 21 | 精白米/えのき、米みそ、こんぶ 豚肉、米しょうゆ、三温糖、塩、マーマレード、片栗粉 ほうれん草、人参、米しょうゆ | 21 | 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、きらきら星のおせんべい |
| 28 | 28 ・ 31 (ハースデーランチ) 28 ご飯/コンソメスープ 28 野菜ハンバーグ 31 ツナポテトサラダ/ゼリー | 精白米/キャベツ、えのき、コンソメ 合挽きミンチ、人参、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩、ケチャップ 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 | 28 | 精白米/キャベツ、えのき、除去コンソメ 豚ミンチ、人参、玉ねぎ、片栗粉、塩、ケチャップ 31 じゃが芋、人参、グリーンピース、コーン、塩/ゼリー | 28 | 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 |

* 9日、10日、14日、15日、18日、24日、27日、29日は除去対応おやつ。その他の日は除去対象児のみ除去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きます。ただし、6日、8日、9日、14日、21日、24日、27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。