



日 (曜日)	13・27 月	14・28 火	1・15・29 水	2・16・30 木	3 金	17・31 金	4・18 土	6・20 月	7 火	8・22 水	9・23 木	10・24 金	11 土
昼 食	【ごはん】 七分つき米 【焼きギョーザ】 豚ミンチ しょうが 酒 食塩 こいくち醤油 白菜 葱 ニラ ぎょうざの皮 油 ケチャップ 酢 【さつま芋サラダ】 さつまいも にんじん きゅうり レーズン ノンエッグマヨネーズ 【みそ汁】 だし みそ 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ	【ハヤシライス】 七分つき米 油 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース ハヤシルウ 【ひじき煮】 ひじき にんじん 油揚げ だし 砂糖 こいくち醤油	【ごはん】 七分つき米 【サーモンフライ】 さけ 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ <small>【小松菜のかつお和え】</small> こまつな にんじん えのき茸 こいくち醤油 かつお節 【豆乳コーンスープ】 豆乳 洋風だし クリームコーン じゃがいも たまねぎ 油	☆【かやくうどん】 うどん だし こいくち醤油 うすくち醤油 砂糖 食塩 酢 焼きのり にんじん さくらでんぶ ちりめんじゃこ グリーンピース ☆【鶏のから揚げ】 油揚げ たまねぎ にんじん しめじ 【南瓜の磯辺揚げ】 かぼちゃ 米粉 あおのり 油 	【ちらし寿司】 七分つき米 砂糖 食塩 酢 焼きのり にんじん さくらでんぶ ちりめんじゃこ グリーンピース ☆【鶏のから揚げ】 鶏もも肉 こいくち醤油 油 片栗粉 【スパゲティサラダ】 スパゲティ にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 【みそ汁】 だし みそ 麩 三つ葉 【ミニゼリー】	【カレーピラフ】 七分つき米 油 コーン グリーンピース にんじん ツナ 洋風だし カレー粉 ☆【鶏のから揚げ】 鶏もも肉 こいくち醤油 油 片栗粉 【スパゲティサラダ】 スパゲティ にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 【みそ汁】 だし みそ 麩 三つ葉 【いちご】	【鶏そぼろごはん】 七分つき米 鶏ミンチ だし 砂糖 こいくち醤油 いんげん にんじん 【青梗菜の炒め物】 油 チンゲンサイ にんじん コーン 鶏だし こいくち醤油 【みそ汁】 だし みそ 油揚げ そうめん 【バナナ】	【チャーハン】 七分つき米 油 豚ミンチ にんじん ピーマン 葱 鶏だし こいくち醤油 【春雨の和え物】 はるさめ にんじん きゅうり わかめ 砂糖 酢 こいくち醤油 【みそ汁】 だし みそ 厚揚げ えのき茸 6) ☆【あんまん】 小麦粉 ベーキングパウダー ドライイースト 砂糖・あんこ 豆腐・豆乳・油	☆【冷やしそうめん】 鶏ささ身 にんじん きゅうり そうめん 砂糖 食塩 みりん 酒 こいくち醤油 うすくち醤油 だし 油揚げ 【菜の花のツナ和え】 なばな にんじん コーン ツナ ノンエッグマヨネーズ	【ごはん】 七分つき米 【豚肉の生姜焼き】 油 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ こいくち醤油 砂糖 みりん しょうが 【きゅうりの甘酢和え】 きゅうり にんじん わかめ ちりめんじゃこ 酢 砂糖 こいくち醤油 【みそ汁】 だし みそ 挽きわり納豆 油揚げ	【ごはん】 七分つき米 ☆【鶏とマカロニグラタン】 油 鶏もも肉 たまねぎ マカロニ しめじ 洋風だし 無塩バター 牛乳 とろけるチーズ パン粉 【ほうれん草の白和え】 ほうれんそう にんじん 絹ごし豆腐 えのき茸 こいくち醤油 【すまし汁】 だし うすくち醤油 こいくち醤油 麩 わかめ	【ごはん】 七分つき米 ☆【チキンカレー】 油 鶏もも肉 にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも グリーンピース かぼちゃ ノンビーフルウ トンカツソース 【ブロッコリーサラダ】 ブロッコリー にんじん コーン じゃがいも きゅうり ノンエッグマヨネーズ 10) 【クリームパン】 強力粉 ドライイースト 砂糖 食塩 豆乳 油 小麦粉	【ミートスパゲティ】 油 豚ミンチ たまねぎ スパゲティ ケチャップ グリーンピース 【ポテトサラダ】 じゃがいも にんじん きゅうり コーン ノンエッグマヨネーズ 【南瓜スープ】 かぼちゃ たまねぎ 洋風だし 豆乳
	午後おやつ	☆【フルーツヨーグルト】 ヨーグルト バナナ みかん缶 砂糖 【せんべい】 【にぼし】 【牛乳】	【キャラットケーキ】 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油 にんじん クリームチーズ 【にぼし】 【牛乳】	【焼きいも】 【棒チーズ】 【にぼし】 【牛乳】	☆【抹茶蒸しパン】 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 豆乳 抹茶 あずき 【ミニゼリー】 【にぼし】 【牛乳】	【三色寒天】 いちご 豆乳 粉かんとん 砂糖 豆乳ホイップ 抹茶 【にぼし】 【牛乳】	17)【あんパン】 強力粉・豆乳 砂糖・食塩 イースト・油 あんこ・ココア 31) 【ぶどうゼリー】 【せんべい】 【にぼし】 【牛乳】	【ビスケット】 【にぼし】 【牛乳】	20) ☆【豚まん】 小麦粉・しお ベーキングパウダー ドライイースト 砂糖・しょうが 豆乳・豚ミンチ 絹ごし豆腐・油 玉ねぎ・しめじ 片栗粉・酒 こいくち醤油 【にぼし】 【牛乳】	☆【さつま芋モンブラン】 さつまいも 砂糖 豆乳 豆乳クッキー 【棒チーズ】 【にぼし】 【牛乳】	【ヨーグルトソフトクッキー】 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳ヨーグルト 豆乳 油 砂糖 【にぼし】 【牛乳】	☆【さつま芋ドーナツ】 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 さつまいも 【にぼし】 【牛乳】	24)【バナナ】 【ビスケット】 【にぼし】 【牛乳】

※【にぼし】は幼児のみです

☆マークは卒園児さんのリクエストメニューです