



月		火		水		木		金	
2	カレーライス (米・雑穀・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレールー) 手作り福神漬け (きゅうり・大根・れんこん) プルーン	3	ごはん ビーンズ煮 (鶏肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・みそ・じゃが芋・粒コーン缶・トマト缶・ケチャップ) ナムル (もやし・人参・小松菜・白ごま・ごま油) 小魚チップス (煮干し) みそ汁 (油揚げ・大根)	4	ごはん ホキのムニエル (ホキ・小麦粉・バター) 五目きんぴら (ごぼう・人参・れんこん・いんげん・つきこんにゃく・油揚げ・ごま油) ちゃんぽん汁 (豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・なると・牛乳)	5	ごはん 千草焼き (卵・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・生しいたけ・いんげん) ごま酢和え (キャベツ・人参・きゅうり・しらす干し・すりごま) みそ汁 (油揚げ・小松菜)	6	焼きそば (焼きそば麺・豚肉・人参・キャベツ・もやし・ピーマン・玉ねぎ・青さのり・焼きそばソース) 中華風コーンスープ (コーンクリーム缶・卵・万能ねぎ・片栗粉) バナナ
9	ごはん ホイコーロー (豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・みそ・ごま油) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) すまし汁 (えのき・ほうれん草・豆腐)	10	ごはん 煮魚 (赤魚・しょうが) 春雨サラダ (春雨・豆苗・人参・もやし・ひじき・わかめ・ごま油・ちりめんじゃこ) みそ汁 (麴・白菜・長ねぎ)	11	建国記念の日	12	鶏ごぼうごはん (米・鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ) 炒り豆腐 (豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜・干しいたけ・卵・ごま油) 白菜漬け (白菜・塩昆布・夏みかん) みそ汁 (水菜・じゃが芋)	13	代 休 一日入園
16	ごはん 鶏肉の塩麴焼き (鶏肉・塩麴) 煮浸し (小松菜・白菜・人参・えのき・高野豆腐) みそ汁 (さつま芋・大根・長ねぎ・ひじき)	17	ごはん 魚のごまみそかけ (さば・白ごま・みそ・しょうが) 納豆和え (ほうれん草・もやし・人参・ひきわり納豆・のり) かきたま汁 (卵・玉ねぎ・にら・しめじ)	18	ごはん 鶏肉の昆布締め天ぷら (鶏肉・とろろ昆布・てんぷら粉) ナムル (もやし・豆苗・人参・切干大根・白ごま・ごま油) みそ汁 (豆腐・小松菜・なめこ・長ねぎ)	19	ロールパン スコップコロケ (豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・じゃが芋・ソース) 根菜スープ (大根・人参・玉ねぎ・れんこん・しめじ・キャベツ・ブロッコリー・ベーコン)	20	雪 あそび
23	天 皇 誕 生 日	24	ごはん 豚肉の柳川風 (豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・ごぼう・いんげん・卵) 酢の物 (きゅうり・しらす干し・わかめ) みそ汁 (油揚げ・小松菜)	25	ごはん 鶏肉の香味焼き (鶏肉・白ごま・万能ねぎ) 切干大根の煮物 (切干大根・人参・油揚げ・ごぼう・いんげん・れんこん・ごま油) みそ汁 (じゃが芋・青梗菜・ひじき)	26	ごはん ししゃもフライ (ししゃも・小麦粉・卵・パン粉) きな粉ごま和え (ほうれん草・人参・もやし・きな粉・すりごま) みそ汁 (白菜・えのき・長ねぎ)	27	スパゲッティミートソース (スパゲッティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶・ケチャップ) グリーンサラダ (レタス・きゅうり・トマト・ごま油) コンソメスープ (キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ウインナー)

●都合により食材料を変更することがありますので、ご了承ください。