



6月 給食だより



日付	献立	使用食品	朝のおやつ	おやつ	日付	献立	使用食品	朝のおやつ	おやつ
1 (金)	カレーライス サラダ 果物	米・じゃが芋・玉ネギ・人参・牛スライス肉・油・カレールウ/ ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・ドレッシング/ メロン	小魚 ミルク	オレンジゼリー 牛乳	16 (土)	塩焼そば 炒め煮 みそ汁	中華そば・キャベツ・玉ネギ・人参・豚バラ肉・ (冷)むきえび・もやし・ピーマン・油・塩・ゴマ油・ オイスターソース/チンゲン菜・人参・平天・しらす干し・ 油・さとう・しょうゆ・酒/大根・白菜・ネギ・出し・みそ	ビスケット ヨーグルト	サブレ 牛乳
2 (土)	ホットドッグ ポテトサラダ スープ	ロールパン・バター・キャベツ・油・カレー粉・塩・ ウインナー・油・ケチャップ/じゃが芋・胡瓜・人参・ シーチキン缶・玉ネギ・マヨネーズ・塩/鶏もも肉・小松菜・ 人参・もやし・コンソメ・塩	ビスケット ヨーグルト	クラッカー 牛乳	18 (月)	肉うどん シーチキン和え チーズ	うどん・牛スライス肉・玉ネギ・ネギ・出し・しょうゆ・みりん/ 法れん草・白菜・シーチキン缶・しょうゆ/ チーズ	小魚 ミルク	お好み焼き 牛乳
4 (月)	牛丼 梅肉和え みそ汁	米・牛スライス肉・玉ネギ・春菊・糸こんにやく・油・出し・ さとう・しょうゆ・みりん/ブロッコリー・胡瓜・人参・鶏ささみ・ 梅干・みりん/豆腐・エノキ・ネギ・出し・みそ	小魚 ミルク	大学芋 牛乳	19 (火)	ごはん 豆腐のオイスターソース炒め 揚げヨーザ 果物	米/豆腐・豚スライス肉・チンゲン菜・人参・玉ネギ・ 生しいたけ・油・ガラスープ・塩・ゴマ油・オイスターソース・ 片栗粉/(冷)ギョーザ・油/生パイン	小魚 ミルク	きなこパン ヨーグルト
5 (火)	焼きそば サツマイモの旨煮 豆乳スープ	中華そば・キャベツ・玉ネギ・人参・もやし・豚バラ肉・ ピーマン・油・焼そばソース・青のり・花かつお/サツマイモ・ 糸切昆布・出し・さとう・しょうゆ・みりん/小松菜・ベーコン・ 玉ネギ・しめじ・人参・豆乳・コンソメ・塩	小魚 ミルク	ピザトースト ヨーグルト	20 (水)	ごはん 鮭の照焼 青菜ソティ みそ汁	米/鮭切身・油・しょうゆ・さとう・みりん・酒・黒ごま/小松菜・ 玉ネギ・人参・ベーコン・コーン缶・油・塩・しょうゆ/厚揚・ 竹輪・もやし・ネギ・出し・みそ	小魚 カンパン ミルク	じゃが芋のチーズ焼 牛乳
6 (水)	ゆかりごはん オープンオムレツ スパゲティサラダ スープ	米・ゆかり粉/卵・玉ネギ・人参・ピーマン・ベーコン・トマト・ ピザ用チーズ・油・塩・ケチャップ/スパゲティ・胡瓜・人参・ シーチキン缶・マヨネーズ・塩/もやし・玉ネギ・人参・ 鶏もも肉・コンソメ・塩	小魚 カンパン ミルク	にゅうめん 牛乳	21 (木)	炊き込みチャーハン ミモザサラダ 春雨スープ	米・豚肩ロース肉・油・土生姜・にんにく・りんご・さとう・ しょうゆ・酒・玉ネギ・人参・ネギ・ガラスープ・ゴマ油/ 卵・ブロッコリー・胡瓜・人参・シーチキン缶・マヨネーズ・ 塩/春雨・チンゲン菜・人参・ロースハム・ガラスープ・塩	小魚 ミルク	かぼちゃの天ぷら 牛乳
7 (木)	ごはん ★鶏肉の香り焼 マーボ春雨 かき玉スープ	米/鶏もも肉・油・ガラスープ・塩・ゴマ油/春雨・玉ネギ・ 人参・豚ミンチ・油・ガラスープ・オイスターソース・ゴマ油・ ネギ/卵・チンゲン菜・人参・色板・ガラスープ・塩	小魚 ミルク	クリームチーズトースト 牛乳	22 (金)	梅じゃごごはん 松風焼 お浸し かき玉汁	米・梅干・しらす干し・白ごま/鶏ミンチ・玉ネギ・パン粉・ 卵・油・みそ・みりん・白ごま/法れん草・もやし・花かつお・ しょうゆ/卵・色板・豆腐・ネギ・出し・しょうゆ・みりん	小魚 ミルク	わらびもち 牛乳
8 (金)	ごはん 揚げ魚おろしポン酢 二色きんぴら みそ汁	米/赤魚切身・油・片栗粉・大根・ポン酢/ピーマン・人参・ 豚バラ肉・糸こんにやく・白ごま・油・さとう・しょうゆ・酒/ じゃが芋・玉ネギ・人参・ネギ・出し・みそ	小魚 ミルク	杏仁豆腐 牛乳	23 (土)	クロワッサン ミネストローネ サラダ 果物	クロワッサン/鶏もも肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・ベーコン・ ホールトマト缶・セロリ・マカロニ・油・コンソメ・塩/ ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・ドレッシング/甘夏缶	ビスケット ヨーグルト	クラッカー 牛乳
9 (土)	ロールパン クリームシチュー サラダ 果物	ロールパン/鶏もも肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・ クリームコーン缶・油・牛乳・クリームシチューの素/ ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・酢・さとう・しょうゆ・ ゴマ油/甘夏缶	ビスケット ヨーグルト	クッキー 牛乳	25 (月)	ごはん 鶏肉のカレームニエル かぼちゃのサラダ スープ	米/鶏もも肉・油・塩・カレー粉・小麦粉・バター/南瓜・ 胡瓜・人参・シーチキン缶・マヨネーズ・塩/もやし・玉ネギ・ 人参・ベーコン・コンソメ・塩	小魚 ミルク	チュロス 牛乳
11 (月)	ごはん ★豚肉のみそ炒め ナムル 中華スープ	米/豚肩ロース肉・玉ネギ・人参・ピーマン・生しいたけ・ 油・さとう・酒・みそ・赤みそ・しょうゆ・みりん/法れん草・ 人参・もやし・ぜんまい水煮・さとう・しょうゆ・ゴマ油・ 白ごま/とうみょう・色板・人参・ガラスープ・塩	小魚 ミルク	チーズ蒸しパン 牛乳	26 (火)	チャンポン麺 レバーの甘辛煮 果物	中華そば・白菜・玉ネギ・人参・もやし・干しいたけ・ 豚スライス肉・ナルト・ピーマン・タケノコ水煮・油・ ガラスープ・塩・しょうゆ・ゴマ油・片栗粉/鶏レバー・ 土生姜・にんにく・油・さとう・しょうゆ・みりん・酒/パイン缶	小魚 ミルク	ゴボウサンド焼 ヨーグルト
12 (火)	ミートスパゲティ フルーツヨーグルト スープ	スパゲティ・牛ミンチ・玉ネギ・人参・ホールトマト缶・ 土生姜・にんにく・油・デミグラスソース・粉チーズ/ ヨーグルト・黄桃缶・みかん缶・パイン缶・プルーン/ 鶏もも肉・小松菜・人参・もやし・コンソメ・塩	小魚 ミルク	おにぎり みそ汁	27 (水)	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	米/じゃが芋・玉ネギ・人参・牛スライス肉・糸こんにやく・ (冷)インゲン・油・出し・さとう・しょうゆ・みりん/ 胡瓜・わかめ・しらす干し・白ごま・酢・さとう・しょうゆ/ しろな・人参・京揚げ・出し・みそ	小魚 カンパン ミルク	チヂミ焼 牛乳
13 (水)	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 納豆汁	米/鯖切身・油・塩/卵・高野豆腐・人参・干しいたけ・ (冷)絹サヤ・出し・さとう・しょうゆ・みりん/納豆・しろな・ 人参・玉ネギ・出し・みそ	小魚 カンパン ミルク	ジャムサンド ヨーグルト	28 (木)	かえる型の菜めしごはん ハムカツ 春雨サラダ みそ汁	米・菜めしごはんの素・竹輪・胡瓜/ハムステーキ・油・ 小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ・ソース/春雨・胡瓜・人参・ ロースハム・酢・さとう・しょうゆ・ゴマ油/南瓜・玉ネギ・ 人参・ネギ・出し・みそ	小魚 ミルク	あじさいゼリー 牛乳
14 (木)	カレーライス サラダ 果物	米・じゃが芋・玉ネギ・人参・牛スライス肉・油・カレールウ/ ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・ドレッシング/ メロン	小魚 ミルク	水ようかん 牛乳	29 (金)	ごはん 酢豚 金時豆の甘煮 中華スープ	米/豚ヒレ肉・しょうゆ・酒・さとう・油・片栗粉・玉ネギ・ 人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・タケノコ水煮・ 油・ガラスープ・酢・ゴマ油/金時豆・さとう・塩/ チンゲン菜・人参・色板・ガラスープ・塩	小魚 ミルク	フレンチトースト 牛乳
15 (金)	鶏うどん 南瓜のそぼろ煮 チーズ	うどん・鶏もも肉・玉ネギ・人参・うす揚・生しいたけ・色板・ ネギ・出し・しょうゆ・みりん/南瓜・鶏ミンチ・出し・さとう・ しょうゆ・みりん・片栗粉/チーズ	小魚 ミルク	ホットケーキ 牛乳	30 (土)	炊き込みチャーハン サラダ 中華スープ	米・豚肩ロース肉・油・土生姜・にんにく・りんご・さとう・ しょうゆ・酒・玉ネギ・人参・ネギ・ガラスープ・ゴマ油/ ブロッコリー・胡瓜・人参・シーチキン缶・酢・さとう・しょうゆ・ ゴマ油/もやし・人参・色板・ガラスープ・塩	ビスケット ヨーグルト	クッキー 牛乳

6/28(木) お誕生日会メニュー

※仕入れの関係で、食材を変更する場合がありますので、御了承下さい。

◎ ★⇒新メニュー。新メニューとは、できるだけ多種類の味を体験しようという試みです。

※3歳以上児は、朝のおやつは提供していません。

《今月の給与栄養量》	
三歳未満児	エネルギー 528Kcal たんぱく質 21.2g 脂質15.6g カルシウム336mg 食塩 1.9g
三歳以上児	エネルギー585Kcal たんぱく質21.2g 脂質18.9g カルシウム230mg 食塩 2.1g



6月離乳食だより(初期)



日	献立	使用食品	日	献立	使用食品
1 (金)	チーズ粥 ミルク煮 トマト	米10g 粉チーズ1g/じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g ブロッコリー10g スキムミルク5g/トマト20g	16 (土)	みそ煮込みうどん 煮浸し	うどん30g キャベツ10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g 削り節適宜 みそ少々/チンゲン菜10g 人参5g 大根10g 白菜10g 削り節適宜
2 (土)	パン粥 じゃが芋のツナ和え スープ	ロールパン20g スキムミルク5g/じゃが芋20g 人参5g ツナ水煮缶5g/ ささみミンチ10g 小松菜10g 人参5g 削り節適宜	18 (月)	肉うどん きざみ煮	うどん30g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 法れん草10g 白菜10g ツナ水煮缶5g 削り節適宜
4 (月)	お粥 スープ煮 みそ汁	米10g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g ブロッコリー10g 削り節適宜/ 豆腐10g 玉ねぎ10g 削り節適宜 みそ少々	19 (火)	お粥 豆腐のそぼろ煮 マッシュポテト	米10g/豆腐10g ささみミンチ10g チンゲン菜10g 人参5g 玉ねぎ10g 削り節適宜 ゴマ油1g 片栗粉1g/じゃが芋20g 人参5g
5 (火)	豆乳うどん サツマイモの煮物	うどん30g キャベツ10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g 小松菜10g 削り節適宜 豆乳10g/サツマイモ20g 削り節適宜	20 (水)	お粥 鮭の煮付け みそ汁	米10g/鮭切身20g 小松菜10g 人参5g 削り節適宜/ 厚揚げ10g 玉ねぎ10g 削り節適宜 みそ少々
6 (水)	お粥 じゃが芋のチーズ和え トマトスープ	米10g/じゃが芋20g 人参5g カッテージチーズ10g/ トマト10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g 削り節適宜	21 (木)	中華ぞうすい 人参のツナ和え 春雨スープ	米10g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 ゴマ油1g/ 人参15g ツナ水煮缶5g/春雨2g チンゲン菜10g 人参5g 削り節適宜
7 (木)	お粥 そぼろ煮 春雨スープ	米10g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 春雨2g チンゲン菜10g 人参5g 削り節適宜	22 (金)	しらす粥 みそ煮 清汁	米10g しらす干し5g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々/ 法れん草10g 豆腐10g 削り節適宜
8 (金)	お粥 魚のおろし煮 みそ汁	米10g/赤魚切身15g 人参5g 大根10g 削り節適宜/ じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々	23 (土)	パン粥 ミネストローネ トマト	ロールパン20g スキムミルク5g/じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g ホールトマト10g マカロニ2g ブロッコリー10g/トマト20g
9 (土)	パン粥 ミルク煮 トマト	ロールパン20g スキムミルク5g/ささみミンチ10g じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ブロッコリー10g クリームコーン缶5g スキムミルク5g/ トマト20g	25 (月)	お粥 そぼろ煮 南瓜のツナ和え	米10g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 南瓜20g ツナ水煮缶5g 人参5g
11 (月)	お粥 みそ煮 きざみ煮	米10g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々/ 法れん草10g 人参5g 削り節適宜	26 (火)	あんかけうどん レバーの煮付け	うどん30g 白菜10g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 ゴマ油1g 片栗粉1g/鶏レバー20g 削り節適宜
12 (火)	スープパゲティ フルーツヨーグルト	スパゲティ8g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g ホールトマト10g 小松菜10g 削り節適宜/ヨーグルト20g 黄桃缶10g みかん缶10g	27 (水)	お粥 肉じゃが みそ汁	米10g/じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g 削り節適宜/ しろな10g 人参5g 京揚げ5g 削り節適宜 みそ少々
13 (水)	お粥 鮭の煮付け 納豆汁	米10g/鮭切身20g 人参5g 高野豆腐2g 削り節適宜/ 納豆10g しろな10g 人参10g 玉ねぎ10g 削り節適宜 みそ少々	28 (木)	お粥 春雨煮 みそ汁	米10g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 春雨2g 削り節適宜/ 南瓜10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々
14 (木)	チーズ粥 ミルク煮 トマト	米10g 粉チーズ1g/じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g ブロッコリー10g スキムミルク5g/トマト20g	29 (金)	お粥 そぼろ煮 スープ	米10g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ チンゲン菜10g 人参5g 削り節適宜
15 (金)	鶏うどん 南瓜のそぼろ煮	うどん30g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g うす揚げ5g 削り節適宜/ 南瓜20g ささみミンチ5g 削り節適宜 片栗粉1g	30 (土)	中華ぞうすい 人参のツナ和え スープ	米10g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 ゴマ油1g 人参15g ツナ水煮缶5g/玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜

※仕入れの関係で、食材を変更する場合がありますので、御了承下さい。



## 6月離乳食だより(中期)



日	献立	使用食品	日	献立	使用食品
1 (金)	チーズ粥 ミルク煮 トマト	米20g 粉チーズ1g/じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g ブロッコリー10g スキムミルク5g/トマト20g	16 (土)	みそ煮込みうどん 煮浸し	うどん50g キャベツ10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g 削り節適宜 みそ少々/チンゲン菜10g 人参5g 大根10g 白菜10g 削り節適宜
2 (土)	パン粥 じゃが芋のツナ和え スープ	ロールパン20g スキムミルク5g/じゃが芋20g 人参5g ツナ水煮缶5g/ ささみミンチ10g 小松菜10g 人参5g 削り節適宜	18 (月)	肉うどん きざみ煮	うどん50g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 法れん草10g 白菜10g ツナ水煮缶5g 削り節適宜
4 (月)	お粥 スープ煮 みそ汁	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g ブロッコリー10g 削り節適宜/ 豆腐10g 玉ねぎ10g 削り節適宜 みそ少々	19 (火)	お粥 豆腐のそぼろ煮 マッシュポテト	米20g/豆腐10g ささみミンチ10g チンゲン菜10g 人参5g 玉ねぎ10g 削り節適宜 ゴマ油1g 片栗粉1g/じゃが芋20g 人参5g
5 (火)	豆乳うどん サツマイモの煮物	うどん50g キャベツ10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g 小松菜10g 削り節適宜 豆乳10g/サツマイモ20g 削り節適宜	20 (水)	お粥 鮭の煮付け みそ汁	米20g/鮭切身20g 小松菜10g 人参5g 削り節適宜/ 厚揚げ10g 玉ねぎ10g 削り節適宜 みそ少々
6 (水)	お粥 じゃが芋のチーズ和え トマトスープ	米20g/じゃが芋20g 人参5g カッテージチーズ10g/ トマト10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g 削り節適宜	21 (木)	中華ぞうすい 人参のツナ和え 春雨スープ	米20g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 ゴマ油1g/ 人参15g ツナ水煮缶5g/春雨2g チンゲン菜10g 人参5g 削り節適宜
7 (木)	お粥 そぼろ煮 春雨スープ	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 春雨2g チンゲン菜10g 人参5g 削り節適宜	22 (金)	しらす粥 みそ煮 清汁	米20g しらす干し5g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々/ 法れん草10g 豆腐10g 削り節適宜
8 (金)	お粥 魚のおろし煮 みそ汁	米20g/赤魚切身20g 人参5g 大根10g 削り節適宜/ じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々	23 (土)	パン粥 ミネストローネ トマト	ロールパン20g スキムミルク5g/じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g ホールトマト10g マカロニ2g ブロッコリー10g/トマト20g
9 (土)	パン粥 ミルク煮 トマト	ロールパン20g スキムミルク5g/ささみミンチ10g じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ブロッコリー10g クリームコーン缶5g スキムミルク5g/ トマト20g	25 (月)	お粥 そぼろ煮 南瓜のツナ和え	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 南瓜20g ツナ水煮缶5g 人参5g
11 (月)	お粥 みそ煮 きざみ煮	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々/ 法れん草10g 人参5g 削り節適宜	26 (火)	あんかけうどん レバーの煮付け	うどん50g 白菜10g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 ゴマ油1g 片栗粉1g/鶏レバー20g 削り節適宜
12 (火)	スープパグティ フルーツヨーグルト	スパゲティ10g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g ホールトマト10g 小松菜10g 削り節適宜/ヨーグルト20g 黄桃缶10g みかん缶10g	27 (水)	お粥 肉じゃが みそ汁	米20g/じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g 削り節適宜/ しろな10g 人参5g 京揚げ5g 削り節適宜 みそ少々
13 (水)	お粥 鮭の煮付け 納豆汁	米20g/鮭切身20g 人参5g 高野豆腐2g 削り節適宜/ 納豆10g しろな10g 人参10g 玉ねぎ10g 削り節適宜 みそ少々	28 (木)	お粥 春雨煮 みそ汁	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 春雨2g 削り節適宜/ 南瓜10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々
14 (木)	チーズ粥 ミルク煮 トマト	米20g 粉チーズ1g/じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g ブロッコリー10g スキムミルク5g/トマト20g	29 (金)	お粥 そぼろ煮 スープ	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ チンゲン菜10g 人参5g 削り節適宜
15 (金)	鶏うどん 南瓜のそぼろ煮	うどん50g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g うす揚げ5g 削り節適宜/ 南瓜20g ささみミンチ5g 削り節適宜 片栗粉1g	30 (土)	中華ぞうすい 人参のツナ和え スープ	米20g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 ゴマ油1g 人参15g ツナ水煮缶5g/玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜

※仕入れの関係で、食材を変更する場合がありますので、御了承下さい。



6月離乳食だより(後 期)



日	献立	使用食品	日	献立	使用食品
1 (金)	チーズ粥 カレーシチュー サラダ	米30g 粉チーズ1g/じゃが芋20g 玉ねぎ10g 人参10g 牛ももスライス肉10g 油1g カレールウ3g/ブロッコリー20g 胡瓜10g トマト10g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g	16 (土)	塩焼そば 炒め煮 みそ汁	中華そば80g キャベツ10g 玉ねぎ10g 人参5g 豚バラ肉10g もやし5g ピーマン5g 油1g 塩少々 ゴマ油1g/チンゲン菜10g 人参5g 平天5g しらす干し5g 油1g 三温糖0.5g しょうゆ少々/大根10g 白菜10g 削り節適宜 みそ少々
2 (土)	ホットドッグ ポテトサラダ スープ	ロールパン20g キャベツ5g 油1g カレー粉少々 塩少々 魚肉ソーセージ10g 油1g ケチャップ少々/じゃが芋20g 胡瓜10g 人参5g ツナ水煮缶5g 玉ねぎ5g マヨドレ2g/鶏もも肉5g 小松菜10g 人参5g もやし5g 削り節適宜 塩少々	18 (月)	肉うどん シーチキン和え チーズ	うどん80g 牛ももスライス肉10g 玉ねぎ20g 削り節適宜 しょうゆ少々/ 法れん草10g 白菜10g ツナ水煮缶5g しょうゆ少々/チーズ10g
4 (月)	お粥 しぐれ煮 梅肉和え	米30g/牛ももスライス肉10g 玉ねぎ20g 春菊5g 油1g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々/ブロッコリー20g 胡瓜10g 人参5g 鶏ささみ5g 梅干少々	19 (火)	お粥 豆腐の中華炒め 揚ギョーザ	米30g/豆腐10g 豚ももスライス肉10g チンゲン菜10g 人参5g 玉ねぎ10g 生椎茸5g 油1g 塩少々 ゴマ油1g/ギョーザの皮1g 豚ミンチ10g 玉ねぎ10g 三温糖0.5g しょうゆ少々 塩少々 片栗粉1g 油2g
5 (火)	焼そば サツマイモの旨煮 豆乳スープ	中華そば80g キャベツ10g 玉ねぎ10g 人参5g もやし5g 豚バラ肉10g ピーマン5g 油1g 中濃ソース4g 青のり少々 花かつお少々/サツマイモ20g 糸切昆布0.5g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々/小松菜10g 魚肉ソーセージ5g 玉ねぎ10g しめじ5g 人参5g 豆乳10g 削り節適宜 塩少々	20 (水)	お粥 鮭の照焼 青菜ソティ	米30g/鮭切身30g 油1g しょうゆ少々 三温糖0.5g 黒ごま少々/ 小松菜15g 玉ねぎ10g 人参5g 魚肉ソーセージ5g 油1g 塩少々 しょうゆ少々
6 (水)	お粥 じゃが芋のグラタン風 スパゲティサラダ	米30g/じゃが芋20g 玉ねぎ10g 人参5g ピーマン5g 魚肉ソーセージ10g トマト10g カッターチーズ10g 油1g 塩少々 ケチャップ少々/スパゲティ10g 胡瓜10g 人参5g ツナ水煮缶5g マヨドレ2g	21 (木)	中華ぞうすい サラダ 春雨スープ	米30g 豚肩ロース肉10g 油1g 土生姜少々 にんにく少々 りんご少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 玉ねぎ10g 人参5g ゴマ油1g/ブロッコリー20g 胡瓜10g 人参5g ツナ水煮缶5g マヨドレ2g/春雨5g チンゲン菜10g 人参5g 魚肉ソーセージ5g 削り節適宜 塩少々
7 (木)	お粥 鶏肉の香り焼 マーボー春雨	米30g/鶏もも肉20g 油1g 塩少々 ゴマ油1g/春雨5g 玉ねぎ10g 人参5g 豚ミンチ10g 油1g しょうゆ少々 ゴマ油1g	22 (金)	しらす粥 松風焼 お浸し	米30g しらす干し5g/鶏ミンチ10g 玉ねぎ10g パン粉1g 油1g みそ少々 白ごま少々/法れん草10g もやし5g 花かつお少々 しょうゆ少々
8 (金)	お粥 揚げ魚おろしポン酢 二色きんぴら	米30g/赤魚切身30g 油2g 片栗粉1g 大根20g 酢少々 しょうゆ少々/ ピーマン10g 人参5g 豚バラ肉10g 白ごま少々 油1g 三温糖0.5g しょうゆ少々	23 (土)	ロールパン ミネストローネ サラダ	ロールパン20g/鶏もも肉10g じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g 魚肉ソーセージ5g ホールトマト10g セロリ5g マカロニ3g 油1g 塩少々/ ブロッコリー20g 胡瓜10g トマト10g マヨドレ2g
9 (土)	ロールパン クリームシチュー サラダ	ロールパン20g/鶏もも肉10g じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g クリームコーン缶5g 油1g 牛乳10g クレームルウ3g/ブロッコリー20g 胡瓜10g トマト10g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g	25 (月)	お粥 鶏肉のカレームニエル かぼちゃのサラダ	米30g/鶏もも肉20g 油1g 塩少々 カレー粉少々 小麦粉1g バター少々/ 南瓜20g 胡瓜10g 人参5g ツナ水煮缶5g マヨドレ2g
11 (月)	お粥 豚肉のみそ炒め ナムル	米30g/豚肩ロース肉10g 玉ねぎ10g 人参5g ピーマン5g 生椎茸5g 油1g 三温糖0.5g みそ少々 赤みそ少々 しょうゆ少々/法れん草10g 人参5g もやし5g ぜんまい水煮5g 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g 白ごま少々	26 (火)	チャンポン麺 レバーの甘辛煮 チーズ	中華そば80g 白菜15g 玉ねぎ10g 人参5g もやし5g 干し椎茸0.5g 豚ももスライス肉10g ナルト5g ピーマン5g タケノコ水煮5g 油1g 削り節適宜 塩少々 しょうゆ少々 ゴマ油1g 片栗粉1g/鶏レバー20g 土生姜少々 にんにく少々 油1g 三温糖0.5g しょうゆ少々/チーズ10g
12 (火)	ミートスパゲティ フルーツヨーグルト スープ	スパゲティ15g 牛ミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g ホールトマト10g 土生姜少々 にんにく少々 油1g ハヤシルウ3g 粉チーズ1g/ヨーグルト30g 黄桃缶10g みかん缶10g/鶏もも肉5g 小松菜10g 人参5g もやし5g 削り節適宜 塩少々	27 (水)	お粥 肉じゃが 酢の物	米30g/じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g 牛ももスライス肉10g 油1g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々/胡瓜10g わかめ0.5g しらす干し5g 白ごま少々 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々
13 (水)	お粥 鮭の塩焼 高野豆腐の煮付け	米30g/鮭切身30g 油1g 塩少々/高野豆腐3g 人参10g 干し椎茸0.5g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々	28 (木)	お粥 ウイナーフライ 春雨サラダ	米30g/魚肉ソーセージ20g 油2g 小麦粉1g パン粉1g ケチャップ少々/ 春雨5g 胡瓜10g 人参5g 魚肉ソーセージ5g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g
14 (木)	チーズ粥 カレーシチュー サラダ	米30g 粉チーズ1g/じゃが芋20g 玉ねぎ10g 人参10g 牛ももスライス肉10g 油1g カレールウ3g/ブロッコリー20g 胡瓜10g トマト10g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g	29 (金)	お粥 酢豚 金時豆の甘煮	米30g/豚ヘル肉20g 土生姜少々 しょうゆ少々 油2g 片栗粉1g 玉ねぎ10g 人参5g 干し椎茸0.5g ピーマン5g タケノコ水煮5g 油1g しょうゆ少々 三温糖0.5g 酢少々 ゴマ油1g 片栗粉1g/金時豆10g さとう0.5g
15 (金)	鶏うどん 南瓜のそぼろ煮 チーズ	うどん80g 鶏もも肉10g 玉ねぎ10g 人参5g うす揚5g 生椎茸5g 色板5g 削り節適宜 しょうゆ少々/南瓜20g 鶏ミンチ5g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々 片栗粉1g/チーズ10g	30 (土)	中華ぞうすい サラダ 中華スープ	米30g 豚肩ロース肉10g 油1g 土生姜少々 にんにく少々 りんご少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 玉ねぎ10g 人参5g ゴマ油1g/ブロッコリー20g 胡瓜10g 人参5g ツナ水煮缶5g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g/もやし10g 人参5g 色板5g 削り節適宜 塩少々