

朝 食

1月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜	スープ 全 員	主 食 全 員
1	火 塩鮭 黒豆	伊達巻	べったら漬け	すまし汁	御飯
2	水 和風だし巻き	ほうれん草のお浸し	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
3	木 冷奴	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	味噌漬け	厚揚げの味噌汁	御飯
4	金 金平ごぼう	ほうれん草シューマイ	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
5	土 がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
6	日 南瓜の煮物	のり佃煮	胡瓜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
7	月 ししゃも	高野豆腐とエビの卵とじ	たくあん	もやしの味噌汁	御飯
8	火 豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	はりはり漬け	人参の味噌汁	御飯
9	水 さんま	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	木 オムレツ	ソテー	リンゴジャム	スープ	パン
11	金 いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	野沢菜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
12	土 ひじきの炒り煮	たいみそ	梅干し	キャベツの味噌汁	御飯
13	日 塩サバ	カリフラワーの金平	茄子漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
14	月 切り干し大根の煮物	納豆	野沢菜漬け	なめこの味噌汁	御飯
15	火 野菜炒め	五目豆	桜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
16	水 炒り豆腐	のり	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
17	木 和風だしまき卵	ほうれん草のお浸し	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	金 オムレツ	ソテー	チョコジャム	コンソメスープ	ロールパン
19	土 金平ごぼう	かぼちゃシューマイ	はりはり漬け	キャベツの味噌汁	御飯
20	日 がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	豆腐の味噌汁	御飯
21	月 南瓜の煮物	納豆	白菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
22	火 塩鮭	卵の花	茄子漬け	もやしの味噌汁	御飯
23	水 豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	きゅうり漬け	人参の味噌汁	御飯
24	木 さんま	冷奴	白菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
25	金 いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	梅干し	小松菜の味噌汁	御飯
26	土 さつまあげ	高野豆腐とエビの卵とじ	味噌漬け	キャベツの味噌汁	御飯
27	日 オムレツ	ソテー	イチゴジャム	スープ	パン
28	月 いわしの梅煮	カリフラワーの金平	きゅうり漬け	油揚げの味噌汁	御飯
29	火 切り干し大根の煮物	たいみそ	桜漬け	なめこの味噌汁	御飯
30	水 野菜炒め	五目豆	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
31	木 ししゃも	納豆	はりはり漬け	ワカメの味噌汁	御飯

		昼食				夕食						
1月対象	午前おやつ 0、1、2歳児	主菜 全員	副菜 全員	介護系副菜	スープ 全員	1月対象	デザート 全員	主食 全員	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児	主な離乳食 つくし(つぼみ)	全員
1	火		(おせち)有頭テルミドール 黄金きんかん	煮しめ 栗きんとん 一口昆布	数の子 チキン三味 錦糸シューマイ	すまし汁	1 火 紅白なます 羽子飯かまぼこ うなぎ卵 干支まんじゅう	(ちらし寿司)	(牛乳 おかし)		煮魚	(おせち)有頭テルミドール 黄金きんかん
2	水		(鱈の梅焼き 枝豆)	(コーンサラダ)	(煮豆 味噌漬け)	(南瓜の味噌汁)	2 水 (みかん缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		煮魚	(鱈の梅焼き 枝豆)
3	木		(肉団子の野菜あんかけ)	(豆サラダ)	(ブロッコリーのバター炒め はりはり漬け)	(じゃが芋の味噌汁)	3 木 (パイナップル缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		煮魚	(肉団子の野菜あんかけ)
4	金	牛乳 動物ビスケット	鮭の塩焼き うぐいす豆	ひじきの炒り煮	春雨とササミ和え 梅干し	しめじの味噌汁	4 金 黄桃缶	ごはん	牛乳 パームクーヘン	牛乳 ムーンライト	白身魚煮	鮭の塩焼き うぐいす豆
5	土	牛乳 アンパンマンビスケット	ラーメン	ブロッコリーツナマヨ	青りんごゼリー		5 土 みかん缶	ラーメン	牛乳 きなこせんべい	牛乳 白い風船	白身魚煮	ラーメン
6	日		(鱈の磯辺焼き 枝豆)	(里芋のそぼろ煮)	(白和え 高菜漬け)	(油揚げの味噌汁)	6 日 (フルーツカクテル缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	(鱈の磯辺焼き 枝豆)
7	月	牛乳 きどりっこ	漬け込み焼鳥 ブロッコリー	胡麻ドレサラダ	ほうれん草の和え物 たくあん	もずくスープ	7 月 パナナ	(七草粥)	みかん ミニサラダ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏ミンチ煮	漬け込み焼鳥 ブロッコリー
8	火	牛乳 リッツ	鮭の味噌バター焼き サニーレタス	金平ごぼう	かにかまサラダ 桜漬け	豚汁	8 火 オレンジ	(ごはん)	ヨーグルト おかし	牛乳 雪の宿	鶏ミンチ煮	鮭の味噌バター焼き サニーレタス
9	水	ヨーグルト ウエハース	からあげ サニーレタス	リャンパンサンスウ	刺身 味噌漬け	なめこ汁	9 水 ぶどうゼリー	ふりかけごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 ホームパイ	白身魚煮	からあげ サニーレタス
10	木	牛乳 アンパンマンビスケット	しいらのおろし煮	レバーの甘辛煮	いんげんの胡麻和え 梅干し	厚揚げの味噌汁	10 木 黄桃缶	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 カントリーマーム	魚煮	しいらのおろし煮
11	金	ヨーグルト マンナビスケット	肉じゃが	野菜胡麻マヨ	わかめの酢の物 茄子漬け	ほうれん草の味噌汁	11 金 りんご	ごはん	牛乳 チーズとコーンケーキ	牛乳 ハッピーターン	白身魚煮	肉じゃが
12	土	牛乳 きなこせんべい	三色丼	ブロッコリーの和え物	ヨーグルト 桜漬け	(もやしの味噌汁)	12 土 パイン缶	ごはん	牛乳 クリームコンフェ	(牛乳 おかし)	鶏ミンチ煮	三色丼
13	日		(豚肉の塩ダレ炒め)	(もやしの酢の物)	(ベイクドエッグ なす漬け)	(コンソメスープ)	13 日 (みかん缶)	ごはん	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	(豚肉の塩ダレ炒め)
14	月		(プリの照り焼き ブロッコリー)	(ササミのマヨ和え)	(南瓜と豆腐の落とし揚げ 奈良漬)	(人参の味噌汁)	14 月 (フルーツカクテル缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	(プリの照り焼き ブロッコリー)
15	火	牛乳 アンパンマンビスケット	エビカツ サニーレタス スマイルポテト	ブロッコリー胡麻ドレ ソーセージ	キャベツとツナの Pasta 昆布佃煮	ほうれん草のスープ	15 火 黄桃缶	ふりかけおにぎり	プリン 星たべよ	牛乳 マリー	白身魚煮	エビカツ サニーレタス スマイルポテト
16	水	ヨーグルト きどりっこ	鱈の西京焼き 枝豆	昆布とちくわの炒り煮	カリフラワーのたらこ和え 白菜漬	肉団子スープ	16 水 りんご	ごはん	牛乳 芋かりんとう	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏ミンチ煮	鱈の西京焼き 枝豆
17	木	牛乳 マンナビスケット	カレーライス	ツナコーンサラダ	らっきょう 福神漬		17 木 パナナ	ごはん	牛乳 アップルケーキ	牛乳 ホームパイ	ミンチ煮	カレーライス
18	金	ヨーグルト リッツ	鮭のムニエル サニーレタス	ビーフン炒め	ほうれん草の胡麻和え たくあん	わかめスープ	18 金 オレンジ	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 ミニサラダ	鶏ミンチ煮	鮭のムニエル サニーレタス
19	土	牛乳 きどりっこ	うどん	コールスロー	ぶどうゼリー		19 土 パナナ	うどん	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 おかし	白身魚煮	うどん
20	日		(塩サバ 大根おろし)	(ほうれん草のおひたし)	(豆腐のチキンボール 茄子漬)	(さつま芋の味噌汁)	20 日 (甘夏みかん缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	(塩サバ 大根おろし)
21	月	牛乳 アンパンマンビスケット		じゃが芋のチーズ煮	もずく酢 昆布佃煮	ビーフン汁	21 月 みかん	ごはん	牛乳 パナナ	牛乳 白い風船	白身魚煮	
22	火	ヨーグルト ウエハース	とんかつ サニーレタス	切り干し大根の煮物	いかの味噌和え 梅干し	青さの味噌汁	22 火 りんご	栗ごはん	牛乳 カステラ	牛乳 ムーンライト	鶏ミンチ煮	とんかつ サニーレタス
23	水	牛乳 動物ビスケット	から揚げ サニーレタス	ブロッコリーのサラダ	白豆煮 奈良漬	きのこスープ	23 水 パナナ	ごはん	牛乳 ウインナーケーキ	牛乳 雪の宿	白身魚煮	から揚げ サニーレタス
24	木	牛乳 マンナビスケット	しいらの香草焼き ブロッコリー	高野豆腐の卵とじ	ツナおろし和え 茄子漬	えのきの味噌汁	24 木 みかん	(ごはん)	牛乳 ミニパン	牛乳 ホームパイ	鶏ミンチ煮	しいらの香草焼き ブロッコリー
25	金	ヨーグルト リッツ	すき焼き風煮	ポテトサラダ	刺身 白菜漬	かき玉汁	25 金 オレンジ	ごはん	牛乳 チキンナゲット	牛乳 カントリーマーム	白身魚煮	すき焼き風煮
26	土	牛乳 アンパンマンビスケット	ポトフ	キャベツコーンサラダ	オレンジゼリー		26 土	クロワッサン	みかん	(牛乳 おかし)	鶏ミンチ煮	ポトフ
27	日		(青椒肉絲)	(三食ナムル)	(コーンシューマイ 梅干し)	(小松菜の味噌汁)	27 日 (パイナップル缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		ミンチ煮	(青椒肉絲)
28	月	牛乳 きどりっこ	鱈のネギたれ 枝豆	ちくわ入りサラダ	青梗菜のひき肉炒め たくあん	わかめの味噌汁	28 月 みかん	ごはん	青りんごゼリー ホームパイ	牛乳 マリー	鶏ミンチ煮	鱈のネギたれ 枝豆
29	火	ヨーグルト ウエハース	鶏肉の照り焼き サニーレタス	ごぼうサラダ	刺身 味噌漬	ポテトオニオンスープ	29 火 りんご	ごはん	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ぼたぼた焼き	白身魚煮	鶏肉の照り焼き サニーレタス
30	水	牛乳 動物ビスケット	鮭の味噌マヨ焼き 枝豆	和風サラダ	厚揚げの煮物 奈良漬	けんちん汁	30 水 オレンジ	ごはん	ぜんざい まがりせんべい	牛乳 チョイスビスケット	鶏ミンチ煮	鮭の味噌マヨ焼き 枝豆
31	木	牛乳 アンパンマンビスケット	マーボー春雨	大根のサラダ	きのこの酢の物 高菜漬	キャベツのスープ	31 木 パナナ	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト	白身魚煮	マーボー春雨

		タ			食	
1月	主菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	デザート	主食
対象	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長
1	火	ハヤシライス	カリフラワーのサラダ		ようかん	御飯 はりはり漬け
2	水	ジンジャーポーク	里芋の胡麻煮	白和え	フルーツカクテル缶	御飯 Q太郎漬け
3	木	カレイのバターしょうゆ焼き 枝豆	ブロッコリーのたらこ和え	ベイクドエッグ	甘夏みかん缶	御飯 梅干し
4	金	鶏肉の塩麹焼き ブロッコリー	ビーフン炒め	いんげんの胡麻和え	大根葉の味噌汁	御飯 昆布佃煮
5	土	ぶりの照り焼き もやしのゆかり和え	大豆トマト煮	キャベツのツナ和え	豆乳スープ	御飯 白菜漬け
6	日	牛肉の甘辛煮	三色ナムル	彩り豆腐	コンソメスープ	御飯 梅干し
7	月	さわらの南蛮漬け	マカロニサラダ	里芋の昆布煮	ぎのこの味噌汁	七草粥 野沢菜漬け
8	火	ロースカツ レタス	もずくと胡瓜の梅肉和え	チーズのサラダ	じゃがいもの味噌汁	御飯 味噌漬け
9	水	さわらのしょうが焼き 枝豆	シーチキンサラダ	炒り豆腐	わかめのスープ	御飯 はりはり漬け
10	木	おでん	スパ炒め	胡瓜のマヨ和え	呉汁	御飯 べったら漬け
11	金	鮭のきのこソース	ひじきのツナ和え	南瓜のそぼろ煮	人参の味噌汁	御飯 べったら漬け
12	土	里芋と鶏肉の煮物	パンブキンサラダ	大根なます	花麩のすまし汁	御飯 たくあん
13	日	しいらのゆかり焼き うぐいす豆	ほうれん草のお浸し	豆腐チキンボール	厚揚げの味噌汁	御飯 桜漬け
14	月	豚肉のキムチ炒め	わかめの味噌和え	がんも煮	しいたけスープ	御飯 味噌漬け
15	火	鮭の揚げ煮 ブロッコリー	豆サラダ	ひじきの炒り煮	なめこの味噌汁	御飯 白菜漬け
16	水	鶏肉のネギ味噌焼き サニーレタス	ハムともやしの中華和え	ツナじゃがカレー風味	卵スープ	御飯 茄子漬け
17	木	さわらの青しそ焼き 枝豆	大根の和風サラダ	さつま芋の蜂蜜煮	春雨スープ	御飯 Q太郎漬け
18	金	肉じゃが	シーフード焼きそば	大根梅おかか和え	えのきの味噌汁	御飯 梅干し
19	土	ニベの三味焼き ブロッコリー	じゃこいりサラダ	煮豆	ほうれん草のスープ	御飯 高菜漬け
20	日	豚肉の味噌炒め	ツナと胡瓜の和風サラダ	5種の野菜いりさつま揚げ	玉ねぎの味噌汁	御飯 桜漬け
21	月	鮭の味噌焼き 枝豆	コーンマヨサラダ	イカと大根の煮物	もやしのスープ	御飯 たくあん
22	火	豚肉のべっこう煮	ポテトサラダ	キャベツの卵とじ	大根の味噌汁	御飯 野沢菜漬け
23	水	カラスカレイのバター醤油焼き ブロッコリー	もやしの酢の物	じゃこと大根葉和え物	野菜スープ	御飯 茄子漬け
24	木	筑前煮	金平ごぼう	エビのオーロラソース	南瓜の味噌汁	御飯 十穀米 昆布佃煮
25	金	さけのチーズ揚げ サニーレタス	ブロッコリー胡麻ドレサラダ	もやしの味噌バターコーン	とろろ昆布汁	御飯 梅干し
26	土	青椒肉絲	春雨サラダ	きのこのポン酢炒め	けんちん汁	御飯 胡瓜漬け
27	日	さんまの塩焼き 大根おろし	ササミのマヨ和え	卵の花	ほうれん草の味噌汁	御飯 はりはり漬け
28	月	チキンカレー	豚肉の塩タレ炒め	青しそサラダ		らっきょう 福神漬け
29	火	しいらの洋風焼き ふじっこ和え	ブロッコリーとチーズのサラダ	キャベツの味噌炒め	ニラときのこスープ	御飯 高菜漬け
30	水	ミートローフ ブロッコリー	レンコン炒め煮	紅白なます	白菜の味噌汁	御飯 桜漬け
31	木	ニベの柚子胡椒焼き 枝豆	さつまいものサラダ	和風ドレサラダ	トマトスープ	御飯 白菜漬け