

にじいろ・おひさま保育園6月献立表（幼児食）

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日					
<p>献立のポイント 『モロヘイヤ』</p> <p>モロヘイヤはアラビア語で王様の野菜という意味があります。薬では治すことができなかった王様の病がモロヘイヤスープを飲んで治ったといわれるほど、栄養価が高い野菜です。ビタミンが豊富で風邪の予防に効果的なので、スープや和え物に入れて食べるのがおすすめです。今月は、給食の他におやつでの蒸しパンにもモロヘイヤを入れています。ぜひご家庭でも様々な料理に取り入れてみてください。</p> <p><旬の食材> オクラ なすび トマト すいか メロン あじ モロヘイヤ ※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー（★のマーク）を取り入れています。 ※カルシウム・鉄が摂取できるメニュー（☆のマーク）を取り入れています。 ※おやつに個人の咀嚼にあわせて、カミカミおやつ（煮干し、するめ、昆布など）を提供することがあります。 ※天候等により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※衛生管理の都合上、給食の取り置きは12時半までとなっております。</p>										1	ひき肉とにらの混ぜごはん 八分つき米 豚ひき肉 じゃがいも しょうゆ 三温糖 油	具だくさん汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 粟ねぎ 米みそ（淡色辛みそ） かつお節 ごま油	牛乳 グレープフルーツ こめ様くん		
3	牛乳 うさぎのしっぽ（せんべい）	4	牛乳 胚芽クッキー	5	牛乳 かぼちゃポロロ	6	牛乳 星っこ（せんべい）	7	牛乳 ミニのりすけ（せんべい）	8	鶏肉丼ぶり 八分つき米 鶏もも肉（皮付き） しめじ たまねぎ にんじん 粟ねぎ しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま ごま油	ごま酢和え キャベツ にんじん きゅうり ハム すりごま 酢 三温糖 食塩			
ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	夏野菜ドライカレー 八分つき米 豚ひき肉 凍り豆腐 なす ビーマン にんじん たまねぎ スズキニ コンソメ カレー粉 ケチャップ ウスターソース 食塩 上新粉	ごはんとにんじんの和え物 切り干しだいこん カットわかめ キャベツ にんじん コーン缶 しょうゆ（うすくち） 酢 三温糖 ごま油	ごはん	八分つき米	鶏肉丼ぶり	八分つき米 鶏もも肉（皮付き） しめじ たまねぎ にんじん 粟ねぎ しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま ごま油				
アジフライ（ソース）	あじ 食塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 中濃ソース	塩こんぶ肉じゃが 豚肉（ばら） じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき グリンピース 塩こんぶ 三温糖 食塩 かつお・昆布だし 汁 ごま油	中華風チキン 鶏もも肉 たまねぎ にんにく しょうが しょうゆ 三温糖 ごま ごま油	★わかめと切干大根の中華サラダ 切り干しだいこん カットわかめ キャベツ にんじん コーン缶 しょうゆ（うすくち） 酢 三温糖 ごま油	飛魚の香り焼き あご（飛魚） にんにく しょうゆ 片栗粉 油	メロン もやし ごま油 きゅうり にんじん 油揚げ しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま油 酢	キャベツとにんじんの和え物 キャベツ もやし にんじん ごま しょうゆ（うすくち） 三温糖	飛魚の香り焼き あご（飛魚） にんにく しょうゆ 片栗粉 油	ごはん	八分つき米	鶏肉丼ぶり	八分つき米 鶏もも肉（皮付き） しめじ たまねぎ にんじん 粟ねぎ しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま ごま油			
切干大根の納豆和え 切り干しだいこん 挽きわり納豆 にんじん きゅうり 塩こんぶ しょうゆ	もやし胡麻和え もやし トウモロコシ（芽ばえ） にんじん しょうゆ すりごま	小松菜のナムル もやし ごま油 きゅうり にんじん 油揚げ しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま油 酢	はるさめスープ はるさめ しめじ にら にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用）	メロン	キャベツとにんじんの和え物 切り干しだいこん カットわかめ キャベツ にんじん コーン缶 しょうゆ（うすくち） 酢 三温糖 ごま油	はるさめスープ はるさめ しめじ にら にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用）	はるさめスープ はるさめ しめじ にら にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用）	とろろ昆布のすまし汁 とろろこんぶ えのきたけ たまねぎ しょうゆ（うすくち） かつお節 こんぶ（だし用）	ごはん	八分つき米	鶏肉丼ぶり	八分つき米 鶏もも肉（皮付き） しめじ たまねぎ にんじん 粟ねぎ しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま ごま油			
わかめとなめこのみそ汁 カットわかめ なめこ 木綿豆腐 たまねぎ 米みそ（淡色辛みそ） いわし（煮干し） こんぶ（だし用）	なすのみそ汁 なす たまねぎ 粟ねぎ 米みそ（淡色辛みそ） かつお節 こんぶ（だし用）	はるさめスープ はるさめ しめじ にら にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用）	はるさめスープ はるさめ しめじ にら にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用）	メロン	とろろ昆布のすまし汁 とろろこんぶ えのきたけ たまねぎ しょうゆ（うすくち） かつお節 こんぶ（だし用）	はるさめスープ はるさめ しめじ にら にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用）	とろろ昆布のすまし汁 とろろこんぶ えのきたけ たまねぎ しょうゆ（うすくち） かつお節 こんぶ（だし用）	とろろ昆布のすまし汁 とろろこんぶ えのきたけ たまねぎ しょうゆ（うすくち） かつお節 こんぶ（だし用）	ごはん	八分つき米	鶏肉丼ぶり	八分つき米 鶏もも肉（皮付き） しめじ たまねぎ にんじん 粟ねぎ しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま ごま油			
オレンジ	すいか	はるさめスープ はるさめ しめじ にら にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用）	はるさめスープ はるさめ しめじ にら にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用）	メロン	とろろ昆布のすまし汁 とろろこんぶ えのきたけ たまねぎ しょうゆ（うすくち） かつお節 こんぶ（だし用）	はるさめスープ はるさめ しめじ にら にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用）	とろろ昆布のすまし汁 とろろこんぶ えのきたけ たまねぎ しょうゆ（うすくち） かつお節 こんぶ（だし用）	とろろ昆布のすまし汁 とろろこんぶ えのきたけ たまねぎ しょうゆ（うすくち） かつお節 こんぶ（だし用）	ごはん	八分つき米	鶏肉丼ぶり	八分つき米 鶏もも肉（皮付き） しめじ たまねぎ にんじん 粟ねぎ しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま ごま油			
牛乳	野菜蒸しパン にんじん パセリ粉 コーン缶 ホットケーキ粉 三温糖 豆乳	キャロットゼリー にんじん オレンジ濃縮果汁 三温糖 アガー	キラキラパスタ スパゲティ オクラ にんじん ツナ オリーブ油 しめじ しょうゆ 三温糖 アガー かつお節	牛乳	じゃこと塩昆布のおにぎり 八分つき米 しらす干し にんじん コーン缶 塩こんぶ	牛乳	フライドポテト じゃがいも 片栗粉 油 食塩	牛乳	フライドポテト じゃがいも 片栗粉 油 食塩	牛乳	オレンジ おむすびころりん	牛乳	オレンジ おむすびころりん		
10	牛乳 ミニわかめちゃん（おかき）	11	牛乳 ししまるせんべい	12	牛乳 ミレービスケット	13	牛乳 クラッカー	14	牛乳 りんごスティック（フライ）	15	中華丼 八分つき米 豚肉（ばら） はくさい たまねぎ にんじん 黒きくらげ しょうが にんにく ごま油 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 三温糖 片栗粉	わかめサラダ カットわかめ きゅうり にんじん ハム コーン缶 酢 油 しょうゆ（うすくち）	牛乳	オレンジ おむすびころりん	
ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	菜飯ごはん 八分つき米 菜飯	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	ごはん	八分つき米	中華丼	八分つき米 豚肉（ばら） はくさい たまねぎ にんじん 黒きくらげ しょうが にんにく ごま油 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 三温糖 片栗粉			
さばのみそ焼き さば 米みそ（淡色辛みそ） 三温糖 油	麻婆春雨 はるさめ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しめじ にら 卵 ビーマン しょうが にんにく 鶏がらスープ しょうゆ 三温糖 食塩 片栗粉 ごま油	牛肉の味噌炒め 牛肉（ばら） たまねぎ にんじん 米みそ（淡色辛みそ） しょうゆ 三温糖 油	ツナとコーンのポテトサラダ じゃがいも コーン缶 ツナ ノンエッグマヨネーズ	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	ごはん	八分つき米	中華丼	八分つき米 豚肉（ばら） はくさい たまねぎ にんじん 黒きくらげ しょうが にんにく ごま油 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 三温糖 片栗粉			
切干大根の旨煮 切り干しだいこん 油揚げ にんじん グリンピース しょうゆ 三温糖	豆腐とわかめのサラダ 木綿豆腐 ごま油 きゅうり にんじん コーン缶 しょうゆ（うすくち） 酢 三温糖 ごま油	中華スープ もやし たまねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩	キャベツのスープ キャベツ にんじん えのきたけ コンソメ 食塩 しょうゆ（うすくち） こんぶ（だし用）	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	ごはん	八分つき米	中華丼	八分つき米 豚肉（ばら） はくさい たまねぎ にんじん 黒きくらげ しょうが にんにく ごま油 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 三温糖 片栗粉			
豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 えのきたけ たまねぎ カットわかめ 粟ねぎ しょうゆ（うすくち） 食塩 かつお節 こんぶ（だし用）	中華スープ もやし たまねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩	中華スープ もやし たまねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩	キャベツのスープ キャベツ にんじん えのきたけ コンソメ 食塩 しょうゆ（うすくち） こんぶ（だし用）	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	ごはん	八分つき米	中華丼	八分つき米 豚肉（ばら） はくさい たまねぎ にんじん 黒きくらげ しょうが にんにく ごま油 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 三温糖 片栗粉			
グレープフルーツ	すいか	中華スープ もやし たまねぎ ねぎ コンソメ しょうゆ（うすくち） 食塩	キャベツのスープ キャベツ にんじん えのきたけ コンソメ 食塩 しょうゆ（うすくち） こんぶ（だし用）	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	鶏焼うどん ゆでうどん 鶏もも肉 にんじん 干しいだけ はくさい もやし ねぎ 鶏がらスープ 食塩 ごま油	ごはん	八分つき米	中華丼	八分つき米 豚肉（ばら） はくさい たまねぎ にんじん 黒きくらげ しょうが にんにく ごま油 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 三温糖 片栗粉			
牛乳	ライスピザ（ケチャップライス） 八分つき米 ケチャップ パセリ粉 とろけるチーズ コーン缶 たまねぎ ビーマン	牛乳	さつまいものガレット さつまいも グラニュー糖	牛乳	★おからドーナツ ホットケーキ粉 おから 木綿豆腐 三温糖 豆乳 油	牛乳	ホットドッグケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油 ウィンナー ケチャップ	牛乳	鮭と大葉のおにぎり 八分つき米 さけ しめじ ごま	牛乳	りんごゼリー りんご濃縮果汁 ゼラチン 三温糖	牛乳	りんごゼリー りんご濃縮果汁 ゼラチン 三温糖		
17	牛乳 うさぎのしっぽ（せんべい）	18	牛乳 胚芽クッキー	19	牛乳 かぼちゃポロロ	20	牛乳 星っこ（せんべい）	21	牛乳 ミニのりすけ（せんべい）	22	スパゲティナポリタン スパゲティ オリーブ油 ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ しょうゆ 食塩	ごま酢和え キャベツ きゅうり にんじん 酢 三温糖 食塩 すりごま	牛乳	オレンジ	
ミートサンド ロールパン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ 三温糖 ウスターソース 片栗粉 油	ごはん	八分つき米	★絹揚げの煮物 絹揚げ 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ グリンピース 油 しょうゆ 三温糖 片栗粉	あじの竜田焼き あじ しょうが しょうゆ 片栗粉 油	ごはん	八分つき米	野菜とたまごの炒め物 ウィンナー 黄ピーマン 赤ピーマン 卵 スナッフえんどう 食塩 油	鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉（皮付き） 三温糖 しょうゆ（うすくち） 酢 食塩 しょうが 油	ごはん	八分つき米	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブ油 ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ しょうゆ 食塩			
マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり ツナ コーン缶 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃのサラダ かぼちゃ きゅうり コーン缶 ノンエッグマヨネーズ 食塩	あじの竜田焼き あじ しょうが しょうゆ 片栗粉 油	ひじきとツナの炒め物 ひじき ツナ キャベツ にんじん しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま油	にんじんのナムル にんじん もやし きゅうり しょうゆ ごま油 ごま	ごはん	八分つき米	野菜とたまごの炒め物 ウィンナー 黄ピーマン 赤ピーマン 卵 スナッフえんどう 食塩 油	鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉（皮付き） 三温糖 しょうゆ（うすくち） 酢 食塩 しょうが 油	ごはん	八分つき米	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブ油 ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ しょうゆ 食塩			
野菜シチュー たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム缶 グリンピース シチューミックスクリーム 食塩 パセリ粉	かぼちゃのサラダ かぼちゃ きゅうり コーン缶 ノンエッグマヨネーズ 食塩	あじの竜田焼き あじ しょうが しょうゆ 片栗粉 油	ひじきとツナの炒め物 ひじき ツナ キャベツ にんじん しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま油	にんじんのナムル にんじん もやし きゅうり しょうゆ ごま油 ごま	ごはん	八分つき米	野菜とたまごの炒め物 ウィンナー 黄ピーマン 赤ピーマン 卵 スナッフえんどう 食塩 油	鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉（皮付き） 三温糖 しょうゆ（うすくち） 酢 食塩 しょうが 油	ごはん	八分つき米	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブ油 ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ しょうゆ 食塩			
メロン	モロヘイヤとトマトのスープ モロヘイヤ トマト たまねぎ コンソメ 食塩 こんぶ（だし用）	あじの竜田焼き あじ しょうが しょうゆ 片栗粉 油	じゃがいものみそ汁 じゃがいも しめじ たまねぎ 粟ねぎ 米みそ（淡色辛みそ） かつお節 こんぶ（だし用）	オクラのすまし汁 オクラ えのきたけ コーン缶 キャベツ しょうゆ（うすくち） 食塩 かつお節 こんぶ（だし用）	ごはん	八分つき米	野菜とたまごの炒め物 ウィンナー 黄ピーマン 赤ピーマン 卵 スナッフえんどう 食塩 油	鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉（皮付き） 三温糖 しょうゆ（うすくち） 酢 食塩 しょうが 油	ごはん	八分つき米	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブ油 ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ しょうゆ 食塩			
牛乳	オレンジ	かぼちゃのサラダ かぼちゃ きゅうり コーン缶 ノンエッグマヨネーズ 食塩	じゃがいものみそ汁 じゃがいも しめじ たまねぎ 粟ねぎ 米みそ（淡色辛みそ） かつお節 こんぶ（だし用）	オクラのすまし汁 オクラ えのきたけ コーン缶 キャベツ しょうゆ（うすくち） 食塩 かつお節 こんぶ（だし用）	ごはん	八分つき米	野菜とたまごの炒め物 ウィンナー 黄ピーマン 赤ピーマン 卵 スナッフえんどう 食塩 油	鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉（皮付き） 三温糖 しょうゆ（うすくち） 酢 食塩 しょうが 油	ごはん	八分つき米	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブ油 ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ しょうゆ 食塩			
牛乳	★鶏そぼろおにぎり 八分つき米 鶏ひき肉 ひじき にんじん ビーマン 干しいだけ 鶏がらスープ しょうゆ 三温糖 こんぶ（だし用）	牛乳	ビーフンと野菜のソテー ビーフン ツナ たまねぎ にんじん 干しいだけ ビーマン しょうゆ コンソメ ごま油	牛乳	★もちもちボール 白玉粉 ホットケーキ粉 三温糖 油	ごはん	八分つき米	野菜とたまごの炒め物 ウィンナー 黄ピーマン 赤ピーマン 卵 スナッフえんどう 食塩 油	鶏肉のさっぱり煮 鶏もも肉（皮付き） 三温糖 しょうゆ（うすくち） 酢 食塩 しょうが 油	ごはん	八分つき米	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブ油 ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ しょうゆ 食塩		
24	牛乳 ミニわかめちゃん（おかき）	25	牛乳 ししまるせんべい	26	牛乳 ミレービスケット	27	牛乳 クラッカー	28	牛乳 りんごスティック（フライ）	29	コーンラーメン ゆで中華めん コーン缶 豚肉（ばら） もやし 粟ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 ごま油	さつまいもの甘煮 さつまいも 三温糖 しょうゆ	牛乳	オレンジ	
丸パン	ささ身のガーリック焼き 鶏ささ身 にんにく 食塩 オリーブ油	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	コーンラーメン	ゆで中華めん コーン缶 豚肉（ばら） もやし 粟ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 ごま油	牛乳	オレンジ		
ほうれん草とツナの和え物 ほうれん草 もやし にんじん しめじ ツナ 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油	オクラの塩昆布和え オクラ にんじん もやし きゅうり 塩こんぶ ごま油	さつまいもの甘煮 さつまいも 三温糖 しょうゆ	モロヘイヤとオクラの納豆和え モロヘイヤ オクラ にんじん もやし 挽きわり納豆 しらす干し しょうゆ 味付けのり	はるさめサラダ はるさめ きゅうり にんじん コーン缶 酢 しょうゆ（うすくち） 三温糖 食塩 ごま油	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	コーンラーメン	ゆで中華めん コーン缶 豚肉（ばら） もやし 粟ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 ごま油	牛乳	オレンジ	
コーンスープ クリームコーン缶 コーン缶 たまねぎ コンソメ 食塩 こんぶ（だし用）	麺のすまし汁 焼うどん たまねぎ カットわかめ しめじ しょうゆ（うすくち） 食塩 かつお節 こんぶ（だし用）	さつまいもの甘煮 さつまいも 三温糖 しょうゆ	かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ なす たまねぎ 粟ねぎ 米みそ（淡色辛みそ） かつお節 こんぶ（だし用）	ズッキーニのみそ汁 ズッキーニ トマト たまねぎ ベーコン ほうれん草 米みそ（淡色辛みそ） いわし（煮干し） こんぶ（だし用）	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	コーンラーメン	ゆで中華めん コーン缶 豚肉（ばら） もやし 粟ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 ごま油	牛乳	オレンジ	
グレープフルーツ 牛乳	メロン	さつまいもの甘煮 さつまいも 三温糖 しょうゆ	かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ なす たまねぎ 粟ねぎ 米みそ（淡色辛みそ） かつお節 こんぶ（だし用）	ズッキーニのみそ汁 ズッキーニ トマト たまねぎ ベーコン ほうれん草 米みそ（淡色辛みそ） いわし（煮干し） こんぶ（だし用）	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	コーンラーメン	ゆで中華めん コーン缶 豚肉（ばら） もやし 粟ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 ごま油	牛乳	オレンジ	
牛乳	肉味噌おにぎり（のり巻き） 八分つき米 牛ひき肉 米みそ（淡色辛みそ） しょうゆ 三温糖 油 味付けのり	牛乳	モロヘイヤの蒸しパン モロヘイヤ ゆであずき缶 ホットケーキ粉 豆乳 油	牛乳	カレー焼きそば 焼きそばめん ツナ もやし キャベツ にんじん ウスターソース 三温糖 ごま油 カレー粉	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	コーンラーメン	ゆで中華めん コーン缶 豚肉（ばら） もやし 粟ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 ごま油	牛乳	オレンジ
24	牛乳 ミニわかめちゃん（おかき）	25	牛乳 ししまるせんべい	26	牛乳 ミレービスケット	27	牛乳 クラッカー	28	牛乳 りんごスティック（フライ）	29	ヨーグルト豆腐 ヨーグルト（無糖） 三温糖 豆腐濃縮果汁 片栗粉	ゆかりおにぎり 八分つき米 ゆかり ごま	牛乳	ヨーグルト豆腐 ヨーグルト（無糖） 三温糖 豆腐濃縮果汁 片栗粉	