

給食献立表

2023年5月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	御飯 鶏の甘辛煮 千草煮 味噌汁(大根・長葱)	牛乳 りんごゼリー カルシウム入り どうぶつビスケット	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	りんご濃縮果汁、小松菜、大根、長葱、人参、かんでん(粉)
2	火	五目うどん 磯和え(キャベツ) 南瓜の味噌煮	牛乳 ケチャップおにぎり グレープフルーツ	干麺、米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏挽、味噌	南瓜、グレープフルーツ、キャベツ、青梗菜、人参、玉葱、長葱、干椎茸、海苔
6・20	土	御飯 肉じゃが 野菜炒め(白菜) 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	牛乳 二色せんべい カルテツサブレ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、白菜、玉葱、人参、ほうれん草
8・22	月	御飯 鶏のカレー唐揚げ ゆかり和え(もやし・小松菜) 味噌汁(かぶ・葉・長葱・えのき)	牛乳 ココアケーキ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、味噌、バター	もやし、小松菜、オレンジ、かぶ、長葱、えのきたけ、人参、かぶ・葉
9・23	火	味噌ラーメン じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	牛乳 コーントースト りんご	中華麺、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、味噌、バター	りんご、キャベツ、人参、玉葱、クリームコーン、コーン、パセリ
10・24	水	たけのご飯 鮭の塩焼き 塩昆布和え(白菜・カニカマ) 味噌汁(さつま芋・玉葱)	牛乳 豆乳クッキー うす焼きサラダせんべい バナナ	米、さつま芋、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、鶏肉、カニカマ、油揚げ、味噌	バナナ、白菜、人参、玉葱、たけのこ、塩こんぶ
11・25	木	ぶどうパン チーズハンバーグ 野菜ソテー(青梗菜) 野菜スープ(ベーコン・もやし・万能葱)	牛乳 おにぎり (しらす・干びょう) オレンジ	ぶどうパン、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚挽、豆腐、ベーコン、ピザ用チーズ、しらす	青梗菜、玉葱、もやし、オレンジ、人参、万能葱、干びょう
12・26	金	御飯 鯖の照り焼き 南瓜のあんかけ 味噌汁(水菜・人参・油揚げ)	牛乳 マカロニきな粉 グレープフルーツ	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖、味噌、きな粉、油揚げ	南瓜、グレープフルーツ、水菜、人参、いんげん
13・27	土	御飯 肉野菜炒め(鶏肉) おかか和え(なす) 味噌汁(麩・玉葱)	牛乳 おせんべいしょうゆ味 オランダワッフル バナナ	米、片栗粉、焼ふ、油	牛乳、鶏肉、味噌、かつお節	バナナ、茄子、玉葱、人参、キャベツ
15・29	月	きのこスパゲティ さつま芋の甘煮 野菜スープ(レタス・アスパラ)	牛乳 チキンドリア りんご	さつま芋、スパゲッティ、米、小麦粉、砂糖、オリーブ油、パン粉	牛乳、豚肉、鶏挽、バター、粉チーズ	りんご、人参、レタス、玉葱、アスパラガス、しめじ、えのきたけ、コーン、マッシュルーム缶、パセリ
16・30	火	御飯 かじきフライ ごま和え(ブロッコリー) 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 メープル蒸しパン オレンジ	米、小麦粉、油、メープルシロップ、パン粉、砂糖	牛乳、かじき、卵、味噌、ごま	南瓜、ブロッコリー、オレンジ、玉葱、人参、干ぶどう
17・31	水	親子丼 野菜炒め(キャベツ) 味噌汁(若布・玉葱)	牛乳 サンドイッチ (ツナ・ブルーベリージャム) グレープフルーツ	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、味噌、ツナ、凍り豆腐	玉葱、グレープフルーツ、キャベツ、人参、長葱、コーン、ブルーベリージャム、胡瓜、若布
18	木	御飯 鯖の香り味噌焼き ごぼうの煮物 すまし汁(じゃが芋・玉葱・人参)	牛乳 ビスケットケーキ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鯖、味噌、生クリーム	バナナ、牛蒡、人参、みかん缶、玉葱、絹さや
19	金	ロールパン 肉団子スープ 大根サラダ(ハム) ヨーグルト	牛乳 さつま芋おにぎり りんご	ロールパン、米、さつま芋、春雨、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚挽、ハム、黒ごま	りんご、大根、人参、青梗菜、玉葱、長葱、胡瓜、干椎茸、昆布
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	576cal	鉄	3mg
			たんぱく質	24.1g	カルシウム	261mg
			脂質	18.5g	ビタミンC	38mg
			塩分	2.7g	食物繊維	5.4g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2023年5月

給食献立予定表(離乳食)初期食・中期食用

向こころ保育園

日にち	午前初期食 I	午前初期食 II	中期食 I		中期食 II	
			午前	午後	午前	午後
1月	つぶしがゆ 人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 大根つぶし 小松菜つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ そぼろ煮 (ささみ・だし・味噌) クタクタ煮 (小松菜・大根・人参・だし)	七倍がゆ 豆腐のあんかけ (豆腐・白菜・だし・醤油) 煮物 (じゃが芋・人参・だし)	七倍がゆ そぼろ煮 (ささみ・だし・味噌) クタクタ煮 (小松菜・大根・人参・だし)	七倍がゆ 豆腐のあんかけ (豆腐・白菜・だし・醤油) 煮物 (じゃが芋・人参・だし)
2火	つぶしがゆ キャベツペースト 南瓜ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ キャベツつぶし 南瓜つぶし 玉葱つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・豆腐・キャベツ 玉葱・だし・醤油) 南瓜の味噌煮 (南瓜・だし・味噌)	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) 煮物 (里芋・玉葱・人参・だし)	煮込みうどん (うどん・豆腐・キャベツ 玉葱・だし・醤油) 南瓜の味噌煮 (南瓜・だし・味噌)	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) 煮物 (里芋・玉葱・人参・だし)
6・20 土						
8・22 月	つぶしがゆ 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 小松菜つぶし かぶつぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 豆腐と野菜の旨煮 (豆腐・かぶ・玉葱・人参 だし・醤油) 煮浸し (小松菜・だし・味噌)	七倍がゆ 煮鶏 (ささみ・玉葱・人参・だし・醤油) さつま芋マッシュ (さつま芋・だし)	七倍がゆ 豆腐と野菜の旨煮 (豆腐・かぶ・玉葱・人参 だし・醤油) 煮浸し (小松菜・だし・味噌)	七倍がゆ 煮鶏 (ささみ・玉葱・人参・だし・醤油) さつま芋マッシュ (さつま芋・だし) 炒り卵(卵黄・だし)
9・23 火	つぶしがゆ キャベツペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ キャベツつぶし 人参つぶし じゃが芋つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・ささみ・玉葱 人参・だし・味噌) だし煮 (じゃが芋・キャベツ・だし) プレーンヨーグルト	パンがゆ たらのトマト煮 (たら・人参・玉葱・トマト だし・塩) 煮物 (なす・だし・醤油)	煮込みうどん (うどん・ささみ・玉葱 人参・だし・味噌) だし煮 (じゃが芋・キャベツ・だし) プレーンヨーグルト	パンがゆ たらのトマト煮 (たら・人参・玉葱・トマト だし・塩) 煮物 (なす・だし・醤油)
10・24 水	つぶしがゆ 白菜ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 白菜つぶし 玉葱つぶし さつま芋つぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・醤油) 野菜の旨煮 (白菜・玉葱・人参・さつま芋 だし・味噌)	七倍がゆ そぼろ煮 (ささみ・玉葱・南瓜 だし・醤油) すまし汁 (大根・人参・小松菜・だし)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし・醤油) 野菜の旨煮 (白菜・玉葱・人参・さつま芋 だし・味噌)	七倍がゆ そぼろ煮 (鶏挽・玉葱・南瓜 だし・醤油) すまし汁 (大根・人参・小松菜・だし)
11・25 木	パンがゆつぶし 青菜ペースト 玉葱ペースト 人参ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 青菜つぶし 玉葱つぶし 人参つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ 豆腐のトロみ煮 (豆腐・人参・だし・塩) 煮浸し (青菜・玉葱・だし)	七倍がゆ しらす煮 (しらす・だし・醤油) トロトロ煮 (かぶ・さつま芋・人参・玉葱 だし・味噌)	パンがゆ スティックパン 豆腐のトロみ煮 (豆腐・人参・だし・塩) 煮浸し (青菜・玉葱・だし)	七倍がゆ しらす煮 (しらす・だし・醤油) トロトロ煮 (かぶ・さつま芋・人参・玉葱 だし・味噌)
12・26 金	つぶしがゆ 南瓜ペースト 玉葱ペースト 人参ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 南瓜つぶし 玉葱つぶし 人参つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (たら・玉葱・人参・だし 醤油) 南瓜のあんかけ (南瓜・だし)	煮込みうどん (うどん・豆腐・玉葱・人参 ブロッコリー・だし・醤油) 味噌煮 (里芋・だし・味噌)	七倍がゆ 煮魚 (たら・玉葱・人参・だし 醤油) 南瓜のあんかけ (南瓜・だし)	煮込みうどん (うどん・豆腐・玉葱・人参 ブロッコリー・だし・醤油) 味噌煮 (里芋・だし・味噌)
13・27 土						
15・29 月	つぶしがゆ 人参ペースト さつま芋ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし さつま芋つぶし 玉葱つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・玉葱・人参 さつま芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・塩)	七倍がゆ 鶏の旨煮 (ささみ・大根・だし・味噌) 煮浸し (白菜・だし・醤油)	煮込みうどん (うどん・玉葱・人参 さつま芋・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・塩)	七倍がゆ 鶏の旨煮 (鶏挽・大根・だし・味噌) 煮浸し (白菜・だし・醤油)
16・30 火	つぶしがゆ ブロッコリーペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ ブロッコリーつぶし 玉葱つぶし 南瓜つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 魚の旨煮 (たら・ブロッコリー・玉葱 だし・味噌) 煮物 (南瓜・だし・醤油)	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 (豆腐・なす・玉葱・人参 だし・醤油) じゃが芋マッシュ (じゃが芋・だし)	七倍がゆ 魚の旨煮 (たら・ブロッコリー・玉葱 だし・味噌) 煮物 (南瓜・だし・醤油)	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 (豆腐・なす・玉葱・人参 だし・醤油) じゃが芋マッシュ (じゃが芋・だし)
17・31 水	つぶしがゆ キャベツペースト 人参ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ キャベツつぶし 人参つぶし 玉葱つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ そぼろ煮 (ささみ・玉葱・だし・醤油) 味噌汁 (キャベツ・人参・だし・味噌)	パンがゆ しらすのスープ煮 (しらす・白菜・玉葱・だし・塩) クタクタ煮 (かぶ・人参・だし・醤油)	七倍がゆ そぼろ煮 (鶏挽・玉葱・だし・醤油) 味噌汁 (キャベツ・人参・だし・味噌) 炒り卵(卵黄・だし)	パンがゆ しらすのスープ煮 (しらす・白菜・玉葱・だし・塩) クタクタ煮 (かぶ・人参・だし・醤油)
18 木	つぶしがゆ 玉葱ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 玉葱つぶし 人参つぶし じゃが芋つぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (鮭・人参・だし・味噌) 煮物 (じゃが芋・玉葱・だし 醤油)	煮込みうどん (うどん・ささみ・玉葱・人参 南瓜・だし・醤油) 煮浸し (小松菜・だし)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・人参・だし・味噌) 煮物 (じゃが芋・玉葱・だし 醤油)	煮込みうどん (うどん・ささみ・玉葱・人参 南瓜・だし・醤油) 煮浸し (小松菜・だし)
19 金	パンがゆつぶし 人参ペースト 青菜ペースト 大根ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 人参つぶし 青菜つぶし 大根つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ 煮奴 (豆腐・玉葱・だし・醤油) 紅白煮 (大根・人参・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 (たら・キャベツ・だし・醤油) 味噌煮 (さつま芋・玉葱・人参 だし・味噌)	パンがゆ スティックパン 煮奴 (豆腐・玉葱・だし・醤油) 紅白煮 (大根・人参・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 (たら・キャベツ・だし・醤油) 味噌煮 (さつま芋・玉葱・人参 だし・味噌)

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

2023年5月の給食（後期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食	
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料
1	月	全粥 つくねの甘辛煮 千草煮 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん 小松菜、人参、だし、砂糖、塩、醤油 大根、玉葱、だし、味噌	全粥 豆腐のバター醤油焼き じゃが芋炒め 味噌汁	米 豆腐、小麦粉、醤油、バター じゃが芋、人参、ピーマン、油、塩、コンソメ 白菜、玉葱、人参、だし、味噌
2	火	煮込みうどん 磯和え 南瓜の味噌煮	うどん、豚挽、玉葱、人参、青梗菜、だし、塩 醤油、みりん キャベツ、人参、青のり、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌	全粥 炒り卵 ズッキーニのツナ煮 味噌汁	米 卵、人参、玉葱、だし、砂糖、醤油、油 ズッキーニ、ツナ、醤油 里芋、玉葱、だし、味噌
6	20 土	全粥 肉じゃが 野菜炒め 味噌汁	米 豚挽、じゃが芋、玉葱、人参、油、だし、砂糖、醤油 白菜、玉葱、油、コンソメ、醤油 豆腐、ほうれん草、だし、味噌	全粥 煮魚 和えもの 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん オクラ、人参、醤油 カリフラワー、玉葱、だし、味噌汁
8	22 月	全粥 煮鶏 ゆかり和え 味噌汁	米 鶏挽、砂糖、醤油、みりん 小松菜、人参、もやし、ゆかり かぶ、葉、長葱、だし、味噌	全粥 にらの卵とじ 温野菜 味噌汁	米 卵、にら、玉葱、だし、砂糖、塩 さつま芋、人参、塩 アスパラ、玉葱、だし、味噌
9	23 火	味噌煮込みうどん じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	うどん、豚挽、キャベツ、玉葱、人参、だし、味噌 じゃが芋、人参、バター、砂糖、塩 ヨーグルト	食パン パンがゆ かじきのトマト煮 なすのチーズ和え 野菜スープ	食パン 塩、醤油 なす、粉チーズ、醤油 青梗菜、人参、塩、コンソメ
10	24 水	全粥 鮭の塩焼き 和えもの 味噌汁	米 鮭、塩 白菜、人参、カニカマ、醤油 さつま芋、長葱、だし、味噌	全粥 木葉焼き 紅白煮 味噌汁	米 鶏挽、南瓜、玉葱、塩、油 大根、人参、だし、醤油、みりん 小松菜、玉葱、人参、だし、味噌
11	25 木	食パン パンがゆ 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 野菜スープ	食パン 豚挽、豆腐、玉葱、油、片栗粉、塩 ケチャップ、ソース 青梗菜、玉葱、人参、油、塩、醤油 もやし、万能葱、コンソメ、塩	全粥 しらす煮 だし醤油和え 味噌汁	米 しらす、醤油、みりん かぶ、人参、だし、砂糖、醤油 オクラ、人参、だし、味噌
12	26 金	全粥 煮魚 南瓜のあんかけ 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん 南瓜、いんげん、だし、砂糖、醤油、塩 みりん、片栗粉 水菜、人参、だし、味噌	煮込みうどん 豆腐の焼き浸し 里芋の味噌煮	うどん、人参、玉葱、ブロッコリー だし、塩、醤油 豆腐、油、だし、醤油、みりん 里芋、人参、だし、砂糖、味噌、みりん
13	27 土	全粥 鶏の野菜煮 おかか和え 味噌汁	米 鶏挽、玉葱、人参、キャベツ、塩、コンソメ 茄子、人参、醤油、かつお節 麩、玉葱、だし、味噌	全粥 鮭のトロみ煮 白菜炒め 味噌汁	米 鮭、だし、醤油、みりん、片栗粉 白菜、人参、ピーマン、油、塩、醤油 じゃが芋、玉葱、だし、味噌
15	29 月	煮込みうどん さつま芋の甘煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、砂糖、コンソメ、醤油 さつま芋、だし、砂糖、醤油 アスパラ、レタス、人参、コンソメ、塩	全粥 豆腐と里芋の炒め物 味噌和え すまし汁	米 豆腐、玉葱、里芋、油、醤油、みりん 青梗菜、人参、砂糖、醤油、味噌 大根、玉葱、だし、塩、醤油
16	30 火	全粥 煮魚 ごま和え 味噌汁	米 かじき、砂糖、酢、醤油、みりん ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	全粥 豚の旨煮 マッシュポテト 野菜スープ	米 豚挽、玉葱、人参、ズッキーニ、砂糖 醤油、味噌、みりん じゃが芋、塩 なす、人参、だし、塩、醤油
17	31 水	全粥 親子煮 野菜炒め 味噌汁	米 卵、鶏挽、玉葱、人参、長葱、だし 砂糖、醤油、みりん キャベツ、人参、玉葱、油、塩、醤油 若布、玉葱、だし、味噌	食パン パンがゆ しらすのケチャップ煮 かぶと人参の煮物 洋風味噌汁	食パン しらす、玉葱、油、砂糖、コンソメ、ケチャップ かぶ、人参、だし、砂糖、醤油 白菜、玉葱、ピーマン、牛乳、だし、味噌
18	木	軟飯 鮭の味噌煮 ズッキーニの炒り煮 野菜スープ	米 鮭、砂糖、みりん、味噌 ズッキーニ、人参、油、だし、砂糖、醤油、みりん じゃが芋、玉葱、人参、だし、塩、醤油	煮込みうどん 和えもの バナナ	うどん、人参、玉葱、南瓜、だし、醤油、みりん 小松菜、人参、ごま塩 バナナ
19	金	ロールパン パンがゆ 肉団子スープ 大根サラダ ヨーグルト	ロールパン 豚挽、長葱、塩、片栗粉、青梗菜、人参、玉葱 塩、醤油、コンソメ 大根、人参、醤油 ヨーグルト	さつま芋がゆ たらの野菜あんかけ 味噌汁	米、さつま芋、昆布 たら、玉葱、人参、アスパラ、だし 砂糖、醤油、片栗粉 キャベツ、人参、だし、味噌

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2023年5月の給食（完了期食）

向こころ保育園

毎日つづきの		午前食		午後食	
		ミルク		ミルク	
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料
1	月	軟飯 つくねの甘辛煮 千草煮 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん 小松菜、人参、油揚げ、だし、砂糖、塩、醤油 大根、玉葱、だし、味噌	軟飯 豆腐のバター醤油焼き じゃが芋炒め	米 豆腐、小麦粉、醤油、バター じゃが芋、人参、ピーマン、油、塩、コンソメ
2	火	煮込みうどん 磯和え 南瓜の味噌煮	うどん、豚挽、玉葱、人参、青梗菜、だし、塩 醤油、みりん キャベツ、人参、青のり、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌	おにぎり 味噌汁	米、鶏挽、人参、玉葱、塩、コンソメ、ケチャップ 里芋、玉葱、だし、味噌
6	20 土	軟飯 肉じゃが 野菜炒め 味噌汁	米 豚挽、じゃが芋、玉葱、人参、油、だし、砂糖、醤油 白菜、玉葱、油、コンソメ、醤油 豆腐、ほうれん草、だし、味噌	軟飯 煮魚 和えもの	米 鮭、砂糖、醤油、みりん オクラ、人参、醤油
8	22 月	軟飯 煮鶏 ゆかり和え 味噌汁	米 鶏挽、砂糖、醤油、みりん 小松菜、人参、もやし、ゆかり かぶ、葉、長葱、えのき、だし、味噌	軟飯 にらの卵とじ 温野菜	米 卵、にら、玉葱、だし、砂糖、塩 さつま芋、人参、塩
9	23 火	味噌煮込みうどん じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	うどん、豚挽、キャベツ、玉葱、人参、だし、味噌 じゃが芋、人参、バター、砂糖、塩 ヨーグルト	コーントースト りんご	食パン、クリームコーン、コーン マヨネーズ、パセリ スライスりんご
10	24 水	軟飯 鮭の塩焼き 和えもの 味噌汁	米 鮭、塩 白菜、人参、カニカマ、醤油 さつま芋、長葱、だし、味噌	軟飯 木葉焼き 紅白煮	米 鶏挽、南瓜、玉葱、塩、油 大根、人参、だし、醤油、みりん
11	25 木	食パン パンがゆ 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 野菜スープ	食パン 豚挽、豆腐、玉葱、油、片栗粉、塩 ケチャップ、ソース 青梗菜、玉葱、人参、油、塩、醤油 もやし、万能葱、コンソメ、塩	おにぎり 味噌汁	米、しらす、砂糖、醤油、みりん オクラ、人参、だし、味噌
12	26 金	軟飯 煮魚 南瓜のあんかけ 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん 南瓜、いんげん、だし、砂糖、醤油、塩 みりん、片栗粉 水菜、人参、油揚げ、だし、味噌	マカロニきな粉 すまし汁	マカロニ、きな粉、砂糖、塩 ブロッコリー、玉葱、人参、だし、塩、醤油
13	27 土	軟飯 鶏の野菜煮 おかか和え 味噌汁	米 鶏挽、玉葱、人参、キャベツ、塩、コンソメ 茄子、人参、醤油、かつお節 麩、玉葱、だし、味噌	軟飯 鮭のトロみ煮 白菜炒め	米 鮭、だし、醤油、みりん、片栗粉 白菜、人参、ピーマン、油、塩、醤油
15	29 月	煮込みうどん さつま芋の甘煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、砂糖、コンソメ、醤油 さつま芋、だし、砂糖、醤油 アスパラ、レタス、人参、コンソメ、塩	チキンサンド りんご	米、鶏挽、玉葱、人参、バター、小麦粉 塩、コンソメ、パン粉、粉チーズ スライスりんご
16	30 火	軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	米 かじき、砂糖、酢、醤油、みりん ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	メープル蒸しパン 野菜スープ	卵、グラニュー糖、メープルシロップ 油、塩、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳 なす、人参、だし、塩、醤油
17	31 水	軟飯 親子煮 野菜炒め 味噌汁	米 卵、鶏挽、玉葱、人参、長葱、だし 砂糖、醤油、みりん キャベツ、人参、玉葱、コーン、油、塩、醤油 若布、玉葱、だし、味噌	サンドイッチ 洋風味噌汁	食パン、ツナ、胡瓜、マヨネーズ ブルーベリージャム 白菜、玉葱、ピーマン、牛乳、だし、味噌
18	木	軟飯 鮭の味噌煮 ズッキーニの炒り煮 野菜スープ	米 鮭、砂糖、みりん、味噌 ズッキーニ、人参、油、だし、砂糖、醤油、みりん じゃが芋、玉葱、人参、だし、塩、醤油	ビスケットケーキ バナナ	ビスケット、牛乳 バナナ
19	金	ロールパン パンがゆ 肉団子スープ 大根サラダ ヨーグルト	ロールパン 豚挽、長葱、塩、片栗粉、青梗菜、人参、玉葱 塩、醤油、コンソメ 大根、人参、醤油 ヨーグルト	おにぎり りんご	米、さつま芋、昆布、塩、黒ゴマ スライスりんご

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。