

離乳食こんだてカレンダー

令和8(2026)年4月

	離乳中期(生後7~8か月頃)		離乳後期(生後9~11か月頃)		離乳完了期(A)(生後12~18か月頃)	
	献立	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材
1 (水)	じゃがいもと野菜のうま煮 / 白和え	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう / 豆腐、ほうれんそう、にんじん	親子煮 / 白和え	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、卵 / 豆腐、ほうれんそう、にんじん	親子煮 / 白和え	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、卵 / 豆腐、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく
	ほうれん草のうま煮 / すまし汁 / りんごのコンポート	ほうれん草、たまねぎ、にんじん / 豆腐、わかめ、にんじん / りんご、砂糖	ほうれん草のそぼろ煮 / すまし汁 / りんご寒天	鶏ひき肉、ほうれん草、たまねぎ、にんじん / 豆腐、わかめ、にんじん / 寒天、りんご、砂糖	牛乳 / りんご寒天	牛乳 / 寒天、りんご、砂糖
2 (木)	ひじきと野菜のうま煮 / みそ汁 / パナナ	ひじき、にんじん、いんげんまめ、麩 / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / パナナ	ひじきと大豆の煮付け / みそ汁 / パナナ	ひじき、大豆、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / パナナ	ひじきと大豆の煮付け / みそ汁 / パナナ	ひじき、大豆、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / パナナ
	高野含め煮 / じゃがいものきな粉和え / オニオンスープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、きな粉、砂糖 / たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	高野含め煮 / じゃがいものきな粉和え / オニオンスープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、きな粉、砂糖 / たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	牛乳 / じゃがいものきな粉あえ	牛乳 / じゃがいも、きな粉、砂糖
3 (金)	野菜のうま煮 / すまし汁 / りんご煮	にんじん、たまねぎ、じゃがいも / 豆腐、にんじん、わかめ / りんご	肉じゃが / すまし汁 / りんご煮	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも / 豆腐、にんじん、わかめ / りんご	肉じゃが / すまし汁 / りんご煮	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、糸こんにゃく / 豆腐、にんじん、わかめ / りんご
	豆腐と野菜のうま煮 / じゃがいものうま煮 / 野菜スープ	豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも / にんじん、たまねぎ、わかめ	豆腐と野菜のそぼろ煮 / じゃがいものいとこ煮 / 野菜スープ	豆腐、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉 / じゃがいも、あずき、砂糖 / にんじん、たまねぎ、わかめ	牛乳 / あずき蒸しパン	牛乳 / 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、あずき、砂糖
4 (土)	麩と野菜のうま煮 / みそ汁 / 清見オレンジ	麩、じゃがいも、にんじん、いんげんまめ / にんじん、たまねぎ、わかめ / 清見オレンジ	厚揚げと野菜の五目煮 / みそ汁 / 清見オレンジ	厚揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、いんげんまめ / にんじん、たまねぎ、わかめ / 清見オレンジ	厚揚げと野菜の五目煮 / みそ汁 / 清見オレンジ	厚揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、いんげんまめ、干しいたけ / にんじん、たまねぎ、わかめ / 清見オレンジ
	ゆばと野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / すまし汁	ゆば、じゃがいも、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん / にんじん、たまねぎ、わかめ	ゆばと野菜のうま煮 / にんじんのグラッセ / すまし汁	ゆば、じゃがいも、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん、バター、砂糖 / にんじん、たまねぎ、わかめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、わかめ
6 (月)	かれの煮付け / 野菜のうま煮 / パナナ	かれい、にんじん / きゃべつ、にんじん、ピーマン / パナナ	かれの煮付け / ツナと野菜のうま煮 / パナナ	かれい、にんじん / きゃべつ、にんじん、ピーマン、ツナ缶 / パナナ	かれの煮付け / フレンチサラダ / パナナ	かれい、にんじん / きゃべつ、にんじん、ピーマン、ツナ缶 / パナナ
	きゃべつのうま煮 / じゃがいものうま煮 / みそ汁	きゃべつ、ピーマン、にんじん / じゃがいも / にんじん、たまねぎ、わかめ、麩	きゃべつのそぼろ煮 / じゃがいものいとこ煮 / みそ汁	鶏ひき肉、きゃべつ、ピーマン、にんじん / じゃがいも、あずき、砂糖 / にんじん、たまねぎ、わかめ	牛乳 / ようかん	牛乳 / 寒天、あずき、砂糖
7 (火)	かれいのみそ煮 / じゃがいもと野菜のスープ / 清見オレンジ	かれい / じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゅうり / 清見オレンジ	かれいのケチャップ煮 / じゃがいもと野菜のスープ / 清見オレンジ	かれい、小麦粉、油、ケチャップ、砂糖 / じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゅうり / 清見オレンジ	さばのケチャップ煮 / ポテトサラダ / 清見オレンジ	さば、小麦粉、油、ケチャップ、砂糖 / じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マヨドレ / 清見オレンジ
	おじや / 麩と野菜のうま煮 / オニオンスープ	米、たまねぎ、にんじん、みそ / 麩、きゅうり、にんじん、じゃがいも / たまねぎ、にんじん	お好み焼き / 麩と野菜のうま煮 / オニオンスープ	豚ひき肉、きゃべつ、ながいも、葉ねぎ、小麦粉、卵、天かす、ソース、青のり、花かつお / 麩、きゅうり、にんじん、じゃがいも / たまねぎ、にんじん	牛乳 / お好み焼き	牛乳 / 豚ひき肉、きゃべつ、ながいも、葉ねぎ、小麦粉、卵、天かす、ソース、青のり、花かつお /
8 (水)	じゃがいもの磯煮 / にんじんのうま煮 / すまし汁	じゃがいも、青のり / にんじん / だいこん、葉ねぎ、たまねぎ、麩	じゃがいもの磯煮 / にんじんのシリシリ / すまし汁	じゃがいも、青のり / にんじん、ツナ缶 / だいこん、葉ねぎ、たまねぎ、麩	じゃがいもの磯煮 / にんじんのシリシリ / すまし汁	じゃがいも、青のり / にんじん、ツナ缶 / だいこん、葉ねぎ、えのきだけ、麩
	切り干しだいこんのうま煮 / じゃがいものきな粉あえ / 野菜スープ	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、きな粉、砂糖 / だいこん、たまねぎ、にんじん、麩	切り干しだいこんのうま煮 / じゃがいものきな粉あえ / 野菜スープ	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、ツナ缶 / じゃがいも、きな粉、砂糖 / だいこん、たまねぎ、にんじん、麩	牛乳 / じゃがいものきな粉あえ	牛乳 / じゃがいも、きな粉、砂糖
9 (木)	豆腐と野菜のうま煮 / みそ汁 / 清見オレンジ	豆腐、にんじん、ほうれん草、たまねぎ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / 清見オレンジ	炒り豆腐 / みそ汁 / 清見オレンジ	豚ひき肉、豆腐、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、卵 / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / 清見オレンジ	炒り豆腐 / みそ汁 / キウイフルーツ	豚ひき肉、豆腐、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、卵 / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / キウイフルーツ
	うどん煮 / 野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	ゆでうどん、にんじん、葉ねぎ / ほうれん草、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	さつとうどん / 野菜のそぼろ煮 / ポテトチーズボール	ゆでうどん、油揚げ、葉ねぎ / ほうれん草、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / きつうどん	牛乳 / ゆでうどん、かまぼこ、油揚げ、葉ねぎ
10 (金)	かれのあんかけ / すまし汁 / りんご煮	かれい、片栗粉、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / にんじん、わかめ、たまねぎ / りんご	あじのあんかけ / すまし汁 / りんご煮	あじ、片栗粉、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / にんじん、わかめ、たまねぎ / りんご	あじの南蛮漬け / すまし汁 / りんご煮	あじ、片栗粉、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / にんじん、わかめ、えのきだけ / りんご
	高野含め煮 / 野菜のうま煮 / オニオンスープ	高野豆腐、たまねぎ、にんじん / にんじん、たまねぎ、じゃがいも / たまねぎ、にんじん、わかめ	高野含め煮 / 野菜のうま煮 / オニオンスープ	高野豆腐 / たまねぎ、にんじん / にんじん、たまねぎ、じゃがいも / たまねぎ、にんじん、わかめ	牛乳 / フレンチトースト	牛乳 / 食パン、牛乳、卵、バター、砂糖、バニラエッセンス
11 (土)	だいこんのうま煮 / みそ汁 / 清見オレンジ	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、いんげんまめ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / 清見オレンジ	だいこんのそぼろ煮 / みそ汁 / 清見オレンジ	鶏ひき肉、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、いんげんまめ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / 清見オレンジ	だいこんのそぼろ煮 / みそ汁 / 清見オレンジ	鶏ひき肉、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、いんげんまめ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / 清見オレンジ
	麩と野菜のうま煮 / すまし汁 / にんじんオレンジ煮	麩、きゃべつ、にんじん、いんげんまめ / だいこん、葉ねぎ、にんじん / にんじん、清見オレンジ	野菜のそぼろ煮 / すまし汁 / にんじんオレンジ煮	鶏ひき肉、きゃべつ、にんじん、いんげんまめ / だいこん、葉ねぎ、にんじん / にんじん、清見オレンジ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ツナ缶
13 (月)	野菜の中華風煮 / じゃがいもと野菜のみそ煮	にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、はくさい、もやし / ゆば、じゃがいも、ピーマン、パプリカ、赤みそ	八宝菜 / じゃがいもの甘辛みそ炒め煮	豚ひき肉、はるさめ、にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、はくさい、もやし / 鶏ひき肉、じゃがいも、ピーマン、パプリカ、赤みそ	八宝菜 / じゃがいもの甘辛みそ炒め	豚ひき肉、はるさめ、にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、はくさい、もやし、干しいたけ / 鶏ひき肉、じゃがいも、ピーマン、パプリカ、赤みそ
	ひじきと野菜のうま煮 / すまし汁 / フルーツヨーグルト	ひじき、たまねぎ、ピーマン、麩 / ちんげんさい、じゃがいも、にんじん / ヨーグルト、バナナ、みかん缶	ひじきと野菜のそぼろ煮 / すまし汁 / フルーツヨーグルト	鶏ひき肉、ひじき、たまねぎ、ピーマン / ちんげんさい、じゃがいも、にんじん / ヨーグルト、バナナ、みかん缶	牛乳 / フルーツヨーグルト	牛乳 / ヨーグルト、バナナ、みかん缶、キウイフルーツ
14 (火)	かれいのみそ煮 / けんちん汁 / りんご煮	かれい、だいこん / 豆腐、にんじん、だいこん、葉ねぎ / りんご	かれいのみそ煮 / けんちん汁 / りんご煮	かれい、だいこん / 鶏ひき肉、豆腐、にんじん、だいこん、葉ねぎ / りんご	さばのみそ煮 / けんちん汁 / りんご煮	さば、しょうが、だいこん / 鶏ひき肉、豆腐、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ちくわ、糸こんにゃく / りんご
	野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / ポテトチーズボール	だいこん、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、青のり、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	野菜のそぼろ煮 / 豆腐の磯煮 / ポテトチーズボール	鶏ひき肉、だいこん、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、青のり、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / 中華ちまき	牛乳 / もち米、米、ハム、たけのこ、干しいたけ、にんじん、しょうが
15 (水)	豆腐と野菜のみそ煮 / 野菜スープ	にんじん、たまねぎ、豆腐、片栗粉、葉ねぎ、赤みそ / にんじん、きゃべつ、わかめ	マーボー豆腐 / 中華スープ	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、片栗粉、葉ねぎ、赤みそ / はるさめ、にんじん、きゃべつ、わかめ	マーボー豆腐 / 中華スープ	豚ひき肉、しょうが、にんじん、たまねぎ、豆腐、片栗粉、葉ねぎ、赤みそ、ごま油 / はるさめ、にんじん、きゃべつ、わかめ、ハム、ごま油
	野菜のうま煮 / すまし汁 / じゃがいもの磯煮	きゃべつ、にんじん、たまねぎ / 豆腐、葉ねぎ、たまねぎ / じゃがいも、にんじん、青のり	野菜のそぼろ煮 / すまし汁 / じゃがいもの磯煮	豚ひき肉、きゃべつ、にんじん、たまねぎ / 豆腐、葉ねぎ、たまねぎ / じゃがいも、にんじん、青のり	牛乳 / 二色寒天	牛乳 / 寒天、砂糖、ぶどう濃縮果汁、りんご濃縮果汁


●16日(月)以降は裏面をご覧ください。



☆上段は1回目の食事、下段は2回目の食事になります。給食には主食(米)がつかます。離乳の進行の状況や一人ひとりの子どもの様子に合わせてミルクの量や、おかゆなどを調整していきます。

☆献立カレンダーに記載している材料は主な食材です。調味料は別途使用しています。

☆天候等による食材の入荷事情や、保育所・認定こども園行事の都合により、急遽献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

	離乳中期(生後7~8か月頃)		離乳後期(生後9~11か月頃)		離乳完了期[A](生後12~18か月頃)		
	献立	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	
16	高野含め煮 / レバー甘辛煮 / パナナ	にんじん、たまねぎ、高野豆腐、ほうれんそう / 鶏レバー / パナナ	高野含め煮卵とし / レバー甘辛煮 / パナナ	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、高野豆腐、ほうれんそう、卵 / 鶏レバー / パナナ	高野含め煮卵とし / レバー甘辛煮 / パナナ	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、高野豆腐、ほうれんそう、卵 / 鶏レバー、しょうが / パナナ	
(木)	おじや / 野菜のうま煮 / すまし汁	米、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、にんじん / ほうれんそう、たまねぎ、麩、わかめ	ホットケーキ / 野菜のそぼろ煮 / すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / 鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん / ほうれんそう、たまねぎ、麩、わかめ	牛乳 / きなこ蒸しパン	牛乳 / 小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖、油	
17	野菜のうま煮 / ゆばときゃべつの煮びたし / すまし汁	たまねぎ、にんじん、じゃがいも / ゆば、きゃべつ、にんじん / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	野菜のそぼろ煮 / ゆばときゃべつの煮びたし / すまし汁	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも / ゆば、きゃべつ、にんじん / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	野菜のそぼろ煮 / ゆばサラダ / すまし汁	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも / ゆば、きゃべつ、にんじん、ハム / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	
(金)	野菜のミルクスープ / じゃがいものみたらし / 豆腐の磯煮	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、脱脂粉乳 / じゃがいも、砂糖 / 豆腐、たまねぎ、青のり	野菜のミルクスープ / じゃがいものみたらし / 豆腐の磯煮	豚ひき肉、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、脱脂粉乳 / じゃがいも、砂糖 / 豆腐、たまねぎ、青のり	牛乳 / じゃがいものみたらし	牛乳 / じゃがいも、砂糖	
18	麩と野菜のみそ煮 / 中華スープ / 清見オレンジ	麩、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、赤みそ / もやし、わかめ、にんじん / 清見オレンジ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め煮 / 中華スープ / 清見オレンジ	豚ひき肉、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、赤みそ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ / 清見オレンジ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め / 中華スープ / 清見オレンジ	豚ひき肉、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、赤みそ、にんにく / 鶏ひき肉、もやし、わかめ、ごま油 / 清見オレンジ	
(土)	ひじきと野菜のうま煮 / じゃがいものチーズ煮 / すまし汁	ひじき、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ / もやし、にんじん、きゃべつ	ひじきと野菜のうま煮 / じゃがいものチーズ煮 / すまし汁	鶏ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ / もやし、にんじん、きゃべつ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ホールコーン	
20	麩と野菜のうま煮 / みそ汁 / 清見オレンジ	麩、にんじん、ピーマン、たまねぎ / だいこん、にんじん、白ねぎ / 清見オレンジ	チャプチェ / ソーキ汁 / 清見オレンジ	はるさめ、牛ひき肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 豚ひき肉、だいこん、にんじん、白ねぎ / 清見オレンジ	チャプチェ / ソーキ汁 / キウイフルーツ	はるさめ、牛ひき肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ごま、干ししいたけ、にんにく、ごま油 / 豚ひき肉、だいこん、にんじん、刻みごんぶ、白ねぎ、しょうが / キウイフルーツ	
(月)	おじや / ピーマンのうま煮 / みそ汁	米、にんじん、たまねぎ / ピーマン、にんじん、たまねぎ / にんじん、だいこん、わかめ、麩	ホットケーキ / ピーマンのうま煮 / みそ汁	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / ピーマン、にんじん、たまねぎ / にんじん、だいこん、わかめ	牛乳 / ホットケーキ	牛乳 / 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳	
21	かれのいあんかけ / ささ身ときゃべつのスープ / りんご煮	かれのい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー / 鶏ささ身、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / りんご	かれのいあんかけ / ささ身ときゃべつのスープ / りんご煮	かれのい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー / 鶏ささ身、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / りんご	かれのいオリエンタルソースかけ / ささ身ときゃべつのスープ	かれのい、たまねぎ、りんご、バター、カレー粉、ケチャップ、ブロッコリー / 鶏ささ身、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	
(火)	豆腐のうま煮 / ささ身と野菜のうま煮 / オニオンスープ	豆腐、たまねぎ / ささ身、ブロッコリー、にんじん / たまねぎ、にんじん	豆腐のおやき / ささ身と野菜のうま煮 / オニオンスープ	豆腐、ツナ缶、ホールコーン / ささ身、ブロッコリー、にんじん / たまねぎ、にんじん	牛乳 / 豆腐のおやき	牛乳 / 豆腐、ツナ缶、ホールコーン	
22	おじや / 切り干し大根うま煮 / みそ汁	米、たまねぎ、にんじん / 切り干し大根、にんじん、いんげんまめ / 麩、にんじん、じゃがいも、わかめ	おじや / 切り干し大根うま煮 / みそ汁	米、鶏ひき肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん / 切り干し大根、豚ひき肉、大豆、にんじん、いんげんまめ / 麩、にんじん、じゃがいも、わかめ	たけのこご飯 / 切り干し大根うま煮 / みそ汁	米、鶏ひき肉、たけのこ、油揚げ、にんじん / 切り干し大根、豚ひき肉、大豆、にんじん、いんげんまめ / 麩、にんじん、じゃがいも、わかめ	
(水)	ゆばと野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / にんじんみかん煮	ゆば、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / じゃがいも、たまねぎ、青のり / にんじん、みかん缶、砂糖	野菜のそぼろ煮 / じゃがいもの磯煮 / にんじんみかん煮	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / じゃがいも、たまねぎ、青のり / にんじん、みかん缶、砂糖	牛乳 / フルーツ寒天	牛乳 / 寒天、みかん缶、キウイフルーツ、砂糖	
23	じゃがいもと野菜のうま煮 / ゆばとわかめのスープ / パナナ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげんまめ / ゆば、にんじん、わかめ、葉ねぎ / パナナ	変わり信田煮 / 卵とわかめのスープ / パナナ	鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、いんげんまめ / 卵、にんじん、わかめ、葉ねぎ / パナナ	変わり信田煮 / 卵とわかめのスープ / パナナ	鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、いんげんまめ、糸こんにゃく / 卵、にんじん、わかめ、葉ねぎ / パナナ	
(木)	中華そば煮 / 野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	中華そば、にんじん、葉ねぎ / たまねぎ、にんじん、いんげんまめ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	沖縄そば / 野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	中華そば、豚ひき肉、にんじん、葉ねぎ / たまねぎ、にんじん、いんげんまめ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / 沖縄そば	牛乳 / 中華そば、豚ひき肉、かまぼこ、葉ねぎ	
24	かれのい煮付け / じゃがいものうま煮 / みそ汁	かれのい、にんじん / じゃがいも、にんじん / 豆腐、たまねぎ、葉ねぎ	さわらの煮付け / じゃがいものうま煮 / みそ汁	さわら、にんじん / じゃがいも、にんじん / 豆腐、たまねぎ、葉ねぎ	さわらの煮付け / じゃがいものうま煮 / みそ汁	さわら、にんじん、しょうが / じゃがいも、にんじん / 豆腐、たまねぎ、葉ねぎ	
(金)	豆腐と野菜のうま煮 / 麩の磯煮 / 野菜スープ	豆腐、にんじん、じゃがいも / 麩、青のり / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	豆腐と野菜のうま煮 / 麩の磯煮 / 野菜スープ	豆腐、にんじん、じゃがいも / 麩、青のり / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 / サンドイッチ	牛乳 / 食パン、バター、ツナ缶、たまねぎ、きゅうり、マヨネーズ、いちごジャム	
25	じゃがいもと野菜のうま煮 / すまし汁 / 清見オレンジ	じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 麩、にんじん、ちんげんさい / 清見オレンジ	豚ひき肉と野菜のソテー / すまし汁 / 清見オレンジ	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 麩、にんじん、ちんげんさい / 清見オレンジ	豚ひき肉と野菜のソテー / すまし汁 / 清見オレンジ	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 麩、にんじん、ちんげんさい / 清見オレンジ	
(土)	ちんげんさいのうま煮 / オニオンスープ / にんじんのうま煮	麩、ちんげんさい、にんじん、たまねぎ / たまねぎ、ピーマン / にんじん	ちんげんさいのそぼろ煮 / オニオンスープ / にんじんスティック	豚ひき肉、ちんげんさい、にんじん、たまねぎ / たまねぎ、ピーマン / にんじん	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、わかめ	
27	ビーフン煮 / みそ汁 / りんご煮	ビーフン、にんじん、きゃべつ、たまねぎ、葉ねぎ / ゆば、じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / りんご	炒めビーフン煮 / みそ汁 / りんご煮	ビーフン、豚ひき肉、にんじん、きゃべつ、たまねぎ、葉ねぎ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / りんご	炒めビーフン / みそ汁 / りんご煮	ビーフン、豚ひき肉、ちくわ、にんじん、きゃべつ、葉ねぎ / たまねぎ、ごま油 / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / りんご	
(月)	じゃがいものおやき / 野菜のうま煮 / すまし汁	じゃがいも、たまねぎ / にんじん、たまねぎ、きゃべつ / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	じゃがいものおやき / 野菜のうま煮 / すまし汁	豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ / にんじん、たまねぎ、きゃべつ / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 / じゃがいものおやき	牛乳 / 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ	
28	かれのいのみそ煮 / 切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁	かれのい、にんじん / 切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん / にんじん、たまねぎ、わかめ	オムレツ / 切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁	卵、牛ひき肉、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ / 切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん / にんじん、たまねぎ、わかめ	オムレツ / 切り干しナポリタン / すまし汁	卵、牛ひき肉、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ / ベーコン、切り干しだいこん、たまねぎ、ケチャップ、ソース / にんじん、えのきだけ、わかめ	
(火)	おじや / 麩と野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	米、にんじん、たまねぎ、みそ / 麩、たまねぎ、にんじん / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	おじや / 麩と野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	米、にんじん、たまねぎ、みそ / 麩、たまねぎ、にんじん / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / お米のおやき	牛乳 / 米、葉ねぎ、花かつお、ごま、ながいも、油	
29	(水)						
30	豆腐と野菜のみそ煮 / わかめスープ / 清見オレンジ	豆腐、白ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、みそ / わかめ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / 清見オレンジ	豆腐ビビンバ / わかめスープ / 清見オレンジ	米、豚ひき肉、豆腐、白ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、みそ / わかめ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / 清見オレンジ	豆腐ビビンバ / わかめスープ / キウイフルーツ	米、豚ひき肉、豆腐、白ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、ごま、ごま油、みそ / わかめ、にんじん、しめじ、葉ねぎ / キウイフルーツ	
(木)	うどん煮 / 豆腐と野菜のうま煮 / にんじんオレンジ煮	ゆでうどん、にんじん、きゃべつ、もやし、青のり / 豆腐、ほうれんそう、もやし、にんじん / にんじん、清見オレンジ	うどん / 豆腐と野菜のうま煮 / にんじんオレンジ煮	ゆでうどん、豚ひき肉、にんじん、きゃべつ、もやし、青のり / 豆腐、ほうれんそう、もやし、にんじん / にんじん、清見オレンジ	牛乳 / 焼きうどん	牛乳 / ゆでうどん、豚ひき肉、にんじん、きゃべつ、もやし、油、青のり	