

離乳食こんだてカレンダー

令和8(2026)年7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)	麩と野菜のうま煮 / すまし汁	麩、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / 豆腐、にんじん、こまつな	豚ひき肉と野菜のうま煮 / すまし汁	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / 豆腐、にんじん、こまつな	きんぴらごぼう / すまし汁	豚ひき肉、さつま揚げ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、いんげんまめ、こま / 豆腐、にんじん、こまつな
	かれいの煮付け / 切り干しだいこんのうま煮 / にんじんのうま煮	かれい / 切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / にんじん	かれいの煮付け / 切り干しだいこんのうま煮 / にんじんスティック	かれい / 切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / にんじん	牛乳 / 二色寒天	牛乳 / 寒天、ぶどう濃縮果汁、りんご濃縮果汁
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 / かぼちゃ、たまねぎ、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 / かぼちゃ、たまねぎ、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 / かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ / パナナ
	高野含め煮 / かぼちゃのきな粉和え / オニオンスープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / かぼちゃ、きな粉 / たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	高野含め煮 / かぼちゃのきな粉和え / オニオンスープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / かぼちゃ、きな粉 / たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	牛乳 / かぼちゃのきな粉和え	牛乳 / かぼちゃ、きな粉
3 (金)	かれいの甘辛煮 / にんじんのうま煮 / すまし汁	かれい / にんじん / 麩、にんじん、チンゲンサイ	かれいの照り焼き / にんじんシリシリ / すまし汁	かれい / にんじん、ツナ缶 / 麩、にんじん、チンゲンサイ	かれいの照り焼き / にんじんシリシリ / すまし汁	かれい / にんじん、ツナ缶 / 麩、にんじん、チンゲンサイ
	おじや / じゃがいものうま煮 / 野菜スープ	米、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、にんじん / たまねぎ、チンゲンサイ、麩	おじや / じゃがいものいとこ煮 / 野菜スープ	米、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、あずき / ツナ缶、たまねぎ、チンゲンサイ	牛乳 / あずきの蒸しパン	牛乳 / 小麦粉、ベーキングパウダー、あずき、砂糖
4 (土)	じゃがいものうま煮 / みそ汁 / りんご煮	じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / キャベツ、にんじん、わかめ、葉ねぎ / りんご	豚ひき肉とじゃがいものソテー / みそ汁 / りんご煮	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / キャベツ、にんじん、わかめ、葉ねぎ / りんご	豚ひき肉とじゃがいものソテー / みそ汁 / キウイフルーツ	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / キャベツ、にんじん、わかめ、葉ねぎ / キウイフルーツ (黄)
	高野含め煮 / 野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮	高野豆腐、たまねぎ、にんじん / キャベツ、たまねぎ、ピーマン / じゃがいも、青のり	高野含め煮 / 野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮	高野豆腐、たまねぎ、にんじん / キャベツ、たまねぎ、ピーマン / じゃがいも、青のり	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ホールコーン
6 (月)	ミルクシチュー / きゅうりのうま煮 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、牛乳 / きゅうり、もやし、にんじん / オレンジ	クリームシチュー / きゅうりのうま煮 / オレンジ	牛ひき肉、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、牛乳 / きゅうり、もやし、にんじん / オレンジ	カレーシチュー / きゅうりのナムル / オレンジ	牛ひき肉、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン / パプリカ / きゅうり、もやし、にんじん / オレンジ
	かれいの煮付け / じゃがいものみたらし / 野菜スープ	かれい / じゃがいも / にんじん、たまねぎ、きゅうり	かれいの煮付け / じゃがいものみたらし / 野菜スープ	かれい / じゃがいも / にんじん、たまねぎ、きゅうり	牛乳 / じゃがいものみたらし	牛乳 / じゃがいも
7 (火)	高野含め煮 / キャベツのうま煮 / 野菜の赤だし	高野豆腐、にんじん、ちりめんじゃこ / キャベツ、にんじん / 麩、たまねぎ、わかめ、葉ねぎ	高野含め煮 / キャベツのおかか煮 / 野菜の赤だし	高野豆腐、にんじん、オクラ、ちりめんじゃこ / キャベツ、にんじん、花かつお / 麩、たまねぎ、わかめ、葉ねぎ	高野含め煮 / キャベツのおかか和え / えのきの赤だし	高野豆腐、にんじん、オクラ、ちりめんじゃこ / キャベツ、にんじん、花かつお / えのきだけ、麩、たまねぎ、わかめ、葉ねぎ
	おじや / 麩と野菜のうま煮 / オニオンスープ	米、にら、にんじん、たまねぎ / 麩、キャベツ、にんじん / たまねぎ、にんじん	チヂミ / 麩と野菜のうま煮 / オニオンスープ	小麦粉、豚ひき肉、にら、にんじん、卵 / 麩、キャベツ、にんじん / たまねぎ、にんじん、オクラ	牛乳 / チヂミ	牛乳 / 小麦粉、豚ひき肉、にら、にんじん、卵、こま
8 (水)	豆腐と野菜のうま煮 / みそ汁 / メロン	豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ / じゃがいも、にんじん、わかめ / メロン	炒り豆腐 / みそ汁 / メロン	豚ひき肉、豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、卵 / じゃがいも、にんじん、わかめ / メロン	炒り豆腐 / みそ汁 / メロン	豚ひき肉、豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、卵 / じゃがいも、にんじん、わかめ / メロン
	ひじきと野菜のうま煮 / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	ひじき、にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、きな粉 / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	ひじきと野菜のうま煮 / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	ひじき、にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、きな粉 / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / じゃがいものきな粉和え	牛乳 / じゃがいも、きな粉
9 (木)	じゃがいもと野菜のトマト煮 / 麩と野菜のうま煮 / パナナ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト缶 / 麩、ピーマン、にんじん / パナナ	ボークビーンズ / コーンのうま煮 / パナナ	大豆、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト缶 / ホールコーン、ピーマン、にんじん / パナナ	ボークビーンズ / コーンソテー / パナナ	大豆、豚ひき肉、ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト缶 / ホールコーン、ベーコン、ピーマン / パナナ
	うどん煮 / 野菜のトマト煮 / ポテトチーズボール	うどん、にんじん、葉ねぎ / にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト缶 / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	きつねうどん / 野菜のトマト煮 / ポテトチーズボール	うどん、油揚げ、葉ねぎ / にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト缶 / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / きつねうどん	牛乳 / うどん、かまぼこ、油揚げ、葉ねぎ
10 (金)	かれいのくす煮 / 野菜のうま煮 / もやしとわかめのスープ	かれい / にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ	あじのムニエル / 野菜のうま煮 / もやしとわかめのスープ	あじ / にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ	あじのムニエル / 野菜サラダ / もやしとわかめのスープ	あじ / にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ
	豆腐と野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / みそ汁	豆腐、にんじん、たまねぎ、きゅうり / にんじん / 麩、キャベツ、にんじん	豆腐と野菜のうま煮 / にんじんのグラッセ / みそ汁	豆腐、にんじん、たまねぎ、きゅうり / にんじん / 麩、キャベツ、にんじん	牛乳 / キウイ寒天	牛乳 / 寒天、キウイフルーツ、砂糖
11 (土)	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / オレンジ	じゃがいものそぼろ煮 / みそ汁 / オレンジ	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / オレンジ	じゃがいものそぼろ煮 / みそ汁 / オレンジ	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / オレンジ
	切り干しだいこんのうま煮 / にんじんオレンジ煮 / 野菜スープ	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / にんじん、オレンジ / 麩、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ	切り干しだいこんのうま煮 / にんじんオレンジ煮 / 野菜スープ	切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ / にんじん、オレンジ / ツナ缶、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ツナ缶
13 (月)	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁	じゃがいも、にんじん、たまねぎ / 豆腐、わかめ、葉ねぎ	肉じゃが / みそ汁	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも / 豆腐、油揚げ、わかめ、葉ねぎ	とうもろこしごはん / 肉じゃが / みそ汁	米、とうもろこし / 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、糸こんにゃく / 豆腐、油揚げ、わかめ、葉ねぎ
	高野含め煮 / りんごヨーグルト / すまし汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / ヨーグルト、りんご / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	高野含め煮 / りんごヨーグルト / すまし汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / ヨーグルト、りんご / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 / ヨーグルトゼリー	牛乳 / ヨーグルト、牛乳、砂糖、ゼラチン、りんご
14 (火)	かれいの煮付け / にんじんのうま煮 / 貝だくさん中華スープ / パナナ	かれい / にんじん / 鶏ささ身、豆腐、トマト、にら / パナナ	さわらの煮付け / にんじんスティック / 貝だくさん中華スープ / パナナ	さわら / にんじん / 鶏ささ身、卵、豆腐、トマト、にら / パナナ	さわらの煮付け / にんじんスティック / 貝だくさん中華スープ / パナナ	さわら、しょうが / にんじん / 鶏ささ身、卵、豆腐、トマト、にら / パナナ
	豆腐と野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / すまし汁	豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、青のり / 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ	豆腐と野菜のおかか煮 / じゃがいもの磯煮 / すまし汁	豆腐、にんじん、たまねぎ、花かつお / じゃがいも、青のり / 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ	牛乳 / 焼きおにぎり	牛乳 / 米、花かつお、こま
15 (水)	なすのみそ煮 / 野菜スープ	なす、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / にんじん、キャベツ、わかめ	マーボーなす / 中華スープ	豚ひき肉、なす、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / はるさめ、にんじん、キャベツ、わかめ	マーボーなす / 中華スープ	豚ひき肉、しょうが、なす、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / はるさめ、にんじん、キャベツ、わかめ、ハム
	かれいの野菜あんかけ / 野菜のうま煮 / にんじんのうま煮	かれい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ / じゃがいも、なす / にんじん	かれいの野菜あんかけ / 野菜のそぼろ煮 / にんじんのグラッセ	かれい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ / 豚ひき肉、じゃがいも、なす / にんじん	牛乳 / とうもろこし	牛乳 / とうもろこし

●16日（木）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、急きょ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 (木)	かれのいの煮付け / じゃがいものうま煮 / すまし汁	かれい / じゃがいも、たまねぎ、パセリ / 麩、にんじん、こまつな	かれのいのケチャップ煮 / ジャーマンポテト / すまし汁	かれい / じゃがいも、たまねぎ、パセリ / 麩、にんじん、こまつな	かれのいのケチャップ煮 / ジャーマンポテト / すまし汁	かれい / じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ / 麩、にんじん、こまつな
	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / 豆乳スープ	米、にんじん、たまねぎ / 切り干しだいこん、にんじん、 たまねぎ / にんじん、こまつな、豆乳	ホットケーキ / 切り干しだいこんのうま煮 / 豆乳スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / 切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / にんじん、こまつな、豆乳	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
17 (金)	かれのいの磯煮 / にんじんのうま煮 / 五目千切りスープ	かれい、青のり / にんじん / にんじん、きゅうり、キャベツ	さけの磯煮 / にんじんスティック / 五目千切りスープ	さけ、青のり / にんじん / 豚ひき肉、にんじん、きゅうり、キャベツ	さけの磯辺焼き / にんじんスティック / 五目千切りスープ	さけ、青のり / にんじん / 豚ひき肉、にんじん、きゅうり、キャベツ、干しいたけ
	じゃがいものおやき / 麩と野菜のうま煮 / みそ汁	じゃがいも、たまねぎ / 麩、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー / にんじん、キャベツ、わかめ	じゃがいものおやき / 麩と野菜のうま煮 / みそ汁	じゃがいも、たまねぎ、豚ひき肉 / 麩、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー / にんじん、キャベツ、わかめ	牛乳 / じゃがいものおやき	牛乳 / じゃがいも、たまねぎ、豚ひき肉
18 (土)	豆腐と野菜の含め煮 / 中華スープ / りんご煮	豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / もやし、わかめ、葉ねぎ / りんご	豚ひき肉と豆腐の含め煮 / 中華スープ / りんご煮	豚ひき肉、豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ、葉ねぎ / りんご	豚ひき肉と豆腐の含め煮 / 中華スープ / キウイフルーツ	豚ひき肉、豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ、葉ねぎ / キウイフルーツ (黄)
	じゃがいもと野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / すまし汁	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ / にんじん / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	じゃがいもと野菜のうま煮 / にんじんのグラッセ / すまし汁	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ / にんじん / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ホールコーン
20 (月)	海の日 					
21 (火)	かれのいのみそ煮 / にんじんのうま煮 / ささ身と野菜のうま煮 / オレンジ	かれい / にんじん / 鶏ささ身、きゅうり、にんじん / オレンジ	かれのいのみそ煮 / にんじんスティック / ささ身と野菜のうま煮 / オレンジ	かれい / にんじん / 鶏ささ身、きゅうり、にんじん / オレンジ	さばのみそ煮 / にんじんスティック / 鶏肉のこま酢和え / オレンジ	さば、しょうが / にんじん / 鶏ささ身、きゅうり、にんじん、ごま / オレンジ
	豆腐のうま煮 / ひじきと野菜のうま煮 / みそ汁	豆腐、にんじん、たまねぎ / ひじき、にんじん、たまねぎ、 きゅうり / 麩、にんじん、たまねぎ	豆腐のおやき / ひじきと野菜のうま煮 / みそ汁	豆腐、ツナ缶、ホールコーン / ひじき、にんじん、たまねぎ、 きゅうり / 麩、にんじん、たまねぎ	牛乳 / 豆腐のおやき	牛乳 / 豆腐、ツナ缶、ホールコーン
22 (水)	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、豆腐、にんじん、さやえんどう / 切り干しだいこん、 にんじん、いんげんまめ / じゃがいも、たまねぎ、わかめ	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、豆腐、にんじん、さやえんどう、油揚げ / 切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / じゃがいも、たまねぎ、わかめ	とふ飯 / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、豆腐、さば水煮缶、ごぼう、にんじん、さやえんどう、 油揚げ / 切り干しだいこん、鶏ひき肉、ちくわ、にんじん、 いんげんまめ / じゃがいも、たまねぎ、わかめ
	かれのいの煮付け / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	かれい / じゃがいも、きな粉 / 豆腐、にんじん、たまねぎ	かれのいの煮付け / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	かれい / じゃがいも、きな粉 / 豆腐、にんじん、たまねぎ	牛乳 / じゃがいものきな粉和え	牛乳 / じゃがいも、きな粉
23 (木)	じゃがいもと野菜のうま煮 / すまし汁	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	変わり信田煮 / かきたま汁	鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、いんげんまめ / 卵、豆腐、にんじん、葉ねぎ	変わり信田煮 / かきたま汁	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、豆腐、にんじん、葉ねぎ
	中華そば / 豆腐と野菜のうま煮 / にんじんのうま煮	中華そば、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、いんげんまめ / にんじん	沖縄そば / 豆腐と野菜のうま煮 / にんじんのグラッセ	中華そば、豚ひき肉、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、いんげんまめ / にんじん	牛乳 / 沖縄そば	牛乳 / 中華そば、豚ひき肉、かまぼこ、葉ねぎ
24 (金)	かれのいの甘辛煮 / ひじきと野菜のうま煮 / すまし汁	かれい / ひじき、きゅうり、にんじん / にんじん、葉ねぎ	かれのいの甘辛煮 / ひじきと野菜のうま煮 / すまし汁	かれい / ひじき、きゅうり、にんじん / にんじん、葉ねぎ	かれのいの揚げ焼き / ひじきの和え物 / すまし汁	かれい / ひじき、きゅうり、にんじん、ごま / にんじん、えのきだけ、葉ねぎ
	麩と野菜のうま煮 / オニオンスープ / パナナ	麩、にんじん、たまねぎ、きゅうり / たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / パナナ	麩と野菜のうま煮 / オニオンスープ / パナナ	麩、にんじん、たまねぎ、きゅうり / たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / パナナ	牛乳 / フルーツポンチ	牛乳 / パナナ、キウイフルーツ、みかん缶、寒天、 りんご濃縮果汁
25 (土)	豆腐と野菜のうま煮 / すまし汁 / りんご煮	豆腐、にんじん、はくさい、たまねぎ、白ねぎ、麩 / だいこん、にんじん、葉ねぎ / りんご	鶏ひき肉のすきやき / すまし汁 / りんご煮	鶏ひき肉、にんじん、はくさい、たまねぎ、白ねぎ、豆腐、麩 / だいこん、にんじん、葉ねぎ / りんご	鶏ひき肉のすきやき / すまし汁 / キウイフルーツ	鶏ひき肉、にんじん、はくさい、たまねぎ、白ねぎ、豆腐、麩、 糸こんにゃく / だいこん、にんじん、葉ねぎ / キウイフルーツ (黄)
	ひじきと野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / みそ汁	ひじき、にんじん、たまねぎ、はくさい / にんじん / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	ひじきと野菜のうま煮 / にんじんのグラッセ / みそ汁	ひじき、にんじん、たまねぎ、はくさい / にんじん / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、わかめ
27 (月)	麩と野菜のうま煮 / 冬瓜スープ / パナナ	麩、ピーマン、にんじん、たまねぎ / 冬瓜、にんじん、葉ねぎ / パナナ	チンジャオロース / 冬瓜スープ / パナナ	牛ひき肉、ピーマン、にんじん、たまねぎ / 鶏ひき肉、冬瓜、にんじん、葉ねぎ / パナナ	チンジャオロース / 冬瓜カレースープ / パナナ	牛ひき肉、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 干しいたけ / 鶏ひき肉、冬瓜、えのきだけ、にんじん、 葉ねぎ / パナナ
	じゃがいものおやき / 冬瓜のうま煮 / 野菜スープ	じゃがいも、たまねぎ / 冬瓜、にんじん / にんじん、たまねぎ、ピーマン	じゃがいものおやき / 冬瓜のそぼろ煮 / 野菜スープ	じゃがいも、たまねぎ / 冬瓜、鶏ひき肉、にんじん / にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳 / じゃがいものおやき	牛乳 / じゃがいも、たまねぎ
28 (火)	かれのいのみそ煮 / 切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁	かれい / 切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん / 麩、にんじん、わかめ	ポテトオムレツ / 切り干しだいこんの炒め煮 / すまし汁	卵、じゃがいも、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ / 切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん / 麩、にんじん、わかめ	ポテトオムレツ / 切り干しナポリタン / すまし汁	卵、じゃがいも、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ / 切り干しだいこん、ベーコン、たまねぎ / 麩、にんじん、しめじ、わかめ
	麩と野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / みそ汁	麩、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、青のり / にんじん、たまねぎ、わかめ	野菜のそぼろ煮 / じゃがいもの磯煮 / みそ汁	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、青のり / にんじん、たまねぎ、わかめ	牛乳 / 五平もち	牛乳 / 米、赤みそ、砂糖、みりん
29 (水)	豆腐とひじきのうま煮 / にんじんのうま煮 / みそ汁	豆腐、にんじん、たまねぎ、ひじき / にんじん / キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	煮込みハンバーグ / にんじんスティック / みそ汁	鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、豆腐、ひじき、卵 / にんじん / キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	煮込みハンバーグ / にんじんスティック / みそ汁	鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、豆腐、ひじき、卵 / にんじん / キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ
	かれのいの煮付け / 野菜のうま煮 / すまし汁	かれい / にんじん、たまねぎ、キャベツ / 豆腐、にんじん、わかめ	かれのいの煮付け / 野菜のうま煮 / すまし汁	かれい / にんじん、たまねぎ、キャベツ / 豆腐、にんじん、わかめ	牛乳 / キャロットオレンジゼリー	牛乳 / にんじん、寒天、オレンジ濃縮果汁
30 (木)	野菜の中華風煮 / わかめスープ / オレンジ	たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ / わかめ、にんじん、豆腐、葉ねぎ / オレンジ	中華丼 / わかめスープ / オレンジ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ / わかめ、にんじん、豆腐、葉ねぎ / オレンジ	中華丼 / わかめスープ / キウイフルーツ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、 干しいたけ / わかめ、にんじん、しめじ、豆腐、葉ねぎ / キウイフルーツ (黄)
	中華そば煮 / 豆腐と野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	中華そば、にんじん、キャベツ、もやし、青のり / 豆腐、にんじん、チンゲンサイ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	中華そば / 豆腐と野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	中華そば、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、もやし、青のり / 豆腐、にんじん、チンゲンサイ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / 焼きそば	牛乳 / 中華そば、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、もやし、 青のり
31 (金)	かれのいのくす煮 / 麩と野菜のうま煮 / かぼちゃのポタージュ	かれい / 麩、きゅうり、にんじん / かぼちゃ、たまねぎ、牛乳、パセリ	あじのムニエル / 大豆と野菜のうま煮 / かぼちゃのポタージュ	あじ / 大豆、きゅうり、にんじん、ツナ缶 / かぼちゃ、たまねぎ、牛乳、パセリ	あじのカレームニエル / 大豆サラダ / かぼちゃのポタージュ	あじ / 大豆、きゅうり、にんじん、ツナ缶 / かぼちゃ、たまねぎ、牛乳、パセリ
	おじや / じゃがいもと野菜のうま煮 / 野菜スープ	米、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、にんじん、たまねぎ / 麩、たまねぎ、きゅうり	ホットケーキ / じゃがいもと野菜のうま煮 / 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / じゃがいも、にんじん、たまねぎ / ツナ缶、たまねぎ、きゅうり	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