

離乳食こんだてカレンダー

令和7(2025)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
(火)	1 鮎と野菜のうま煮 / けんちん汁	鮎、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 豆腐、にんじん、だいこん、葉ねぎ	チャブチェ / けんちん汁	春雨、牛ひき肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 鶏ひき肉、豆腐、にんじん、だいこん、葉ねぎ	チャブチェ / けんちん汁	春雨、牛ひき肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ、干しいだけ、にんにく、ごま / 鶏ひき肉、豆腐、ちくわ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、糸こんにゃく
	おじや / たまねぎのうま煮 / 野菜スープ	米、にんじん、たまねぎ / たまねぎ、にんじん / にんじん、だいこん、ピーマン	ホットケーキ / たまねぎのうま煮 / 鶏肉と野菜のスープ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / たまねぎ、にんじん / 鶏ひき肉、にんじん、だいこん、ピーマン	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
(水)	2 豆腐と野菜のみそ煮 / ひじきの和え物	にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ / ひじき、にんじん、きゅうり	マーボー豆腐 / ひじきの和え物	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ / ひじき、にんじん、きゅうり	マーボー豆腐 / ひじきの和え物	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ、しょうが / ひじき、にんじん、きゅうり、ごま
	鮎と野菜のうま煮 / みそ汁 / にんじんのうま煮	鮎、じゃがいも、にんじん、きゅうり / 豆腐、たまねぎ、ねぎ / にんじん	鮎と野菜のうま煮 / みそ汁 / にんじんスティック	鮎、じゃがいも、にんじん、きゅうり / 豆腐、たまねぎ、ねぎ / にんじん	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
(木)	3 かれいの煮付け / ささ身と野菜のうま煮 / メロン	かれい / ささ身、きゅうり、にんじん / メロン	さわらの煮付け / ささ身と野菜のうま煮 / メロン	さわら、おくら / ささ身、きゅうり、にんじん / メロン	さわらの煮付け / 鶏肉のこま酢和え / メロン	さわら、しょうが、おくら / ささ身、きゅうり、にんじん、ごま / メロン
	ゆばと野菜のうま煮 / じゃがいものみたらし / ささ身と野菜スープ	ゆば、にんじん、たまねぎ、きゅうり / じゃがいも / ささ身、たまねぎ、わかめ	ゆばと野菜のうま煮 / じゃがいものみたらし / ささ身と野菜スープ	ゆば、にんじん、たまねぎ、きゅうり / じゃがいも / ささ身、たまねぎ、わかめ	牛乳 / じゃがいものみたらし	牛乳 / じゃがいも、砂糖、みりん、濃しょうゆ
(金)	4 鮎と野菜のみそ煮 / すまし汁	鮎、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ピーマン / 豆腐、鮎、にんじん、葉ねぎ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め / かきたま汁	豚ひき肉、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ピーマン / 卵、豆腐、にんじん、葉ねぎ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め / かきたま汁	豚ひき肉、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく / 卵、豆腐、にんじん、葉ねぎ
	ひじきと豆腐のうま煮 / 鮎の磯煮 / みそ汁	ひじき、豆腐、にんじん / 鮎、たまねぎ、青のり / にんじん、きゃべつ	ひじきと豆腐のうま煮 / 鮎の磯煮 / みそ汁	ひじき、豆腐、にんじん / 鮎、たまねぎ、青のり / にんじん、きゃべつ	牛乳 / ココア蒸しパン	牛乳 / 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖
(土)	5 切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁 / オレンジ	切り干しだいこん、にんじん、いんげんまめ / 鮎、にんじん、こまつな / オレンジ	切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁 / オレンジ	切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / 鮎、にんじん、こまつな / オレンジ	切り干しだいこんの煮物 / すまし汁 / オレンジ	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 / 鮎、にんじん、こまつな / オレンジ
	じゃがいものうま煮 / にんじんのグラッセ / みそ汁	鮎、じゃがいも、にんじん、いんげんまめ / にんじん、砂糖 / 鮎、たまねぎ、こまつな	じゃがいものそぼろ煮 / にんじんのグラッセ / みそ汁	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、いんげんまめ / にんじん、バター、砂糖 / 鮎、たまねぎ、こまつな	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ホールコーン
(月)	7 高野煮め煮 / きゃべつのうま煮 / 野菜の赤だし	高野豆腐、にんじん / きゃべつ、にんじん / 豆腐、たまねぎ、わかめ、ねぎ	高野煮め煮 / きゃべつのおかか煮 / 野菜の赤だし	高野豆腐、にんじんオクラ / きゃべつ、にんじん、花かつお / 豆腐、たまねぎ、わかめ、ねぎ	高野煮め煮 / きゃべつのおかか和え / えのきの赤だし	高野豆腐、にんじん、オクラ / きゃべつ、にんじん、花かつお / 豆腐、たまねぎ、わかめ、えのきだけ、ねぎ
	白和え / じゃがいものうま煮 / フルーツヨーグルト	豆腐、きゃべつ、にんじん / じゃがいも、にんじん / ヨーグルト、バナナ、みかん缶、もも缶	白和え / じゃがいものうま煮 / フルーツヨーグルト	豆腐、きゃべつ、にんじん / じゃがいも、にんじん、オクラ / ヨーグルト、バナナ、みかん缶、もも缶	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、もも缶、キウイフルーツ
(火)	8 かれいの煮付け / ラタトゥイユ / ささ身ときゃべつのスープ	かれい / たまねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマト / ささ身、きゃべつ、にんじん、ねぎ	かれいの煮付け / ラタトゥイユ / ささ身ときゃべつのスープ	かれい / たまねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマト、ケチャップ / ささ身、きゃべつ、にんじん、ねぎ	かれいの揚げ焼き / ラタトゥイユ / ささ身ときゃべつのスープ	かれい / たまねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマト、ケチャップ、にんにく / ささ身、きゃべつ、にんじん、ねぎ
	ささ身のうま煮 / きゃべつの磯煮 / 野菜スープ	ささ身、にんじん、たまねぎ、にら / きゃべつ、たまねぎ、青のり / なす、パプリカ、ズッキーニ	チヂミ / きゃべつの磯煮 / 野菜スープ	小麦粉、豚ひき肉、にら、にんじん、卵 / きゃべつ、たまねぎ、青のり / なす、パプリカ、ズッキーニ	牛乳 / チヂミ	牛乳 / 小麦粉、豚ひき肉、にら、にんじん、卵、ごま
(水)	9 豆腐と野菜のうま煮 / みそ汁 / りんご煮	豆腐、にんじん、たまねぎ / なす、にんじん、葉ねぎ / りんご	炒り豆腐 / みそ汁 / りんご煮	豚ひき肉、豆腐、にんじん、卵、たまねぎ / なす、にんじん、葉ねぎ / りんご	炒り豆腐 / みそ汁 / りんご煮	豚ひき肉、豆腐、にんじん、卵、たまねぎ / なす、にんじん、葉ねぎ / りんご
	なすのみそ煮 / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	なす、にんじん、葉ねぎ / じゃがいも、きな粉 / 鮎、にんじん、たまねぎ	なすのみそ煮 / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	豚ひき肉、なす、にんじん、葉ねぎ / じゃがいも、きな粉 / 鮎、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
(木)	10 じゃがいもと野菜のトマト煮 / 野菜の煮浸し / オレンジ	鮎、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト / こまつな、にんじん、きゃべつ / オレンジ	ボークビーンズ / 野菜の煮浸し / オレンジ	大豆、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、バター、ケチャップ / こまつな、にんじん、きゃべつ / オレンジ	ボークビーンズ / 三色ごま和え / オレンジ	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、バター、ケチャップ / こまつな、にんじん、きゃべつ、ごま / オレンジ
	うどん / にんじんのうま煮 / ポテトチーズボール	うどん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / にんじん、こまつな、 / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	きつねうどん / にんじんのそぼろ煮 / ポテトチーズボール	うどん、油揚げ、たまねぎ、葉ねぎ / にんじん、こまつな、豚ひき肉 / 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、ねぎ
(金)	11 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 / きゃべつ、にんじん、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 / きゃべつ、にんじん、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 / きゃべつ、にんじん、きゅうり、たまねぎ / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ
	ひじきと豆腐のうま煮 / きゃべつ、もやし、わかめ / みそ汁	ひじき、豆腐、にんじん / 鮎、たまねぎ、青のり / きゃべつ、もやし、わかめ	ひじきと豆腐のうま煮 / 鮎の磯煮 / みそ汁	ひじき、豆腐、にんじん / 鮎、たまねぎ、青のり / きゃべつ、もやし、わかめ	牛乳 / キウイ寒天	牛乳 / 寒天、キウイフルーツ、砂糖
(土)	12 じゃがいものうま煮 / みそ汁 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゃべつ / 鮎、にんじん、たまねぎ、わかめ / 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、きゃべつ / 鮎、にんじん、たまねぎ、わかめ / オレンジ	じゃがいものそぼろ煮 / みそ汁 / キウイフルーツ	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゃべつ / 鮎、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、わかめ / オレンジ
	野菜のうま煮 / にんじんのオレンジ煮 / すまし汁	にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん、オレンジ / きゃべつ、たまねぎ、わかめ	ツナと野菜の缶め煮 / にんじんのオレンジ煮 / すまし汁	ツナ缶、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん、オレンジ / きゃべつ、たまねぎ、わかめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ツナ缶
(月)	14 クリームシチュー / 野菜のうま煮 / りんご煮	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、小麦粉、脱脂粉乳 / にんじん、きゅうり、もやし / りんご	クリームシチュー / 野菜のうま煮 / りんご煮	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、小麦粉、脱脂粉乳 / にんじん、きゅうり、もやし / りんご	カレーシチュー / ナムル / りんご煮	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、小麦粉、脱脂粉乳、カレー粉、ケチャップ、ソース / にんじん、きゅうり、もやし / りんご
	野菜のチーズ煮 / じゃがいものうま煮 / すまし汁	にんじん、たまねぎ、きゅうり、チーズ / じゃがいも / にんじん、もやし、わかめ	野菜のチーズ煮 / じゃがいものいとこ煮 / すまし汁	にんじん、たまねぎ、きゅうり、チーズ / じゃがいも、あずき、砂糖 / にんじん、もやし、わかめ	牛乳 / ようかん	牛乳 / 寒天、あずき、砂糖
(火)	15 かれいのみそ煮 / にんじんのうま煮 / 野菜スープ	かれい / にんじん / にんじん、きゅうり、きゃべつ	かれいのみそ煮 / にんじんスティック / 野菜スープ	かれい / にんじん / 豚ひき肉、にんじん、きゅうり、きゃべつ	さばのみそ煮 / にんじんスティック / 五百千切りスープ	さば、しょうが / にんじん / 豚ひき肉、にんじん、きゅうり、きゃべつ、干しいだけ
	切り干しだいこんのうま煮 / 鮎の磯煮 / みそ汁	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / 鮎、たまねぎ、青のり / にんじん、きゃべつ	切り干しだいこんのうま煮 / 鮎の磯煮 / みそ汁	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉 / 鮎、たまねぎ、青のり / にんじん、きゃべつ	牛乳 / うどんぎょうざ	牛乳 / うどん、牛ひき肉、豚ひき肉、にら、しいだけ、にんにく、しょうが

●16日(水)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 (水)	なすのみそ煮 / 中華スープ / オレンジ	なす、にんじん、たまねぎ / 麩、にんじん、きゃべつ、わかめ / オレンジ	マーボーなす / 中華スープ / オレンジ	豚ひき肉、なす、にんじん、たまねぎ / 春雨、にんじん、きゃべつ、わかめ / オレンジ	マーボーなす / 中華スープ / キウイフルーツ	豚ひき肉、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが / 春雨、にんじん、きゃべつ、わかめ、ハム / オレンジ
	高野釜め煮 / なすのうま煮 / みそ汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / なす、にんじん / きゃべつ、にんじん、葉ねぎ	高野釜め煮 / なすのそぼろ煮 / みそ汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / なす、にんじん、豚ひき肉 / きゃべつ、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 / 二色寒天	牛乳 / 寒天、ぶどう果汁、りんご果汁、砂糖
17 (木)	じゃがいもとうま煮 / にんじんとたまねぎのうま煮 / すまし汁	じゃがいも、にんじん、パセリ / にんじん、たまねぎ / にんじん、麩、わかめ	じゃがいもと鶏肉のケチャップ煮 / にんじんとたまねぎのうま煮 / すまし汁	じゃがいも、鶏ひき肉、にんじん、パセリ、ケチャップ / にんじん、たまねぎ / にんじん、麩、わかめ	じゃがいもと鶏肉のケチャップ煮 / にんじんとベーコンのうま煮 / すまし汁	じゃがいも、鶏ひき肉、にんじん、パセリ、ケチャップ / にんじん、たまねぎ、ベーコン / にんじん、麩、えのきだけ、わかめ
	おじや / たまねぎのうま煮 / 豆乳スープ	米、にんじん、たまねぎ / たまねぎ、にんじん / にんじん、じゃがいも、豆乳	ホットケーキ / たまねぎのうま煮 / 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 / たまねぎ、にんじん / にんじん、じゃがいも、鶏ひき肉、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
18 (金)	かれいの磯煮 / にんじんのうま煮 / 冬瓜スープ	かれい、ブロッコリー、青のり / にんじん / 冬瓜、にんじん	さけの磯煮 / にんじんスティック / 冬瓜スープ	さけ、ブロッコリー、青のり / にんじん / 鶏ひき肉、冬瓜、にんじん	さけの磯煮 / にんじんスティック / 冬瓜スープ	さけ、ブロッコリー、青のり / にんじん / 鶏ひき肉、冬瓜、えのきだけ、にんじん
	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、青のり / 冬瓜、にんじん、ブロッコリー / 麩、にんじん、たまねぎ	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、鶏ひき肉、青のり / 冬瓜、にんじん、ブロッコリー / 麩、にんじん、たまねぎ	牛乳 / 焼きおにぎり	牛乳 / 米、花かつお
19 (土)	豆腐と野菜の釜め煮 / 中華スープ / オレンジ	豆腐、きゃべつ、にんじん、たまねぎ / もやし、わかめ / オレンジ	豚ひき肉と豆腐の釜め煮 / 中華スープ / オレンジ	豚ひき肉、豆腐、きゃべつ、にんじん、たまねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ / オレンジ	豚ひき肉と豆腐の釜め煮 / 中華スープ / オレンジ	豚ひき肉、豆腐、きゃべつ、にんじん、たまねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ / オレンジ
	高野釜め煮 / じゃがいものうま煮 / みそ汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも / もやし、たまねぎ、にんじん	高野釜め煮 / じゃがいものうま煮 / みそ汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉 / じゃがいも / もやし、たまねぎ、にんじん	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ホールコーン
22 (火)	かぼちゃのうま煮 / すまし汁 / りんご煮	かぼちゃ、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん、きゃべつ、わかめ / りんご	かぼちゃのそぼろ煮 / すまし汁 / りんご煮	鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん、きゃべつ、わかめ / りんご	かぼちゃのそぼろ煮 / すまし汁 / りんご煮	鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん、きゃべつ、えのきだけ、わかめ / りんご
	にんじんのおじや / 麩と野菜のうま煮 / みそ汁	米、にんじん、きゃべつ / 麩、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / かぼちゃ、たまねぎ	にんじんホットケーキ / 麩と野菜のうま煮 / みそ汁	にんじん、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / 麩、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / かぼちゃ、たまねぎ	牛乳 / にんじんホットケーキ	牛乳 / にんじん、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳
23 (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 / きゃべつ、にんじん、わかめ	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、豆腐、油揚げ、にんじん、さやえんどう / 切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / きゃべつ、にんじん、わかめ	とろ飯 / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、豆腐、さば、油揚げ、にんじん、ごぼう、さやえんどう / 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 / きゃべつ、にんじん、しめじ、わかめ
	野菜のうま煮 / 野菜スープ / にんじんのヨーグルト和え	にんじん、たまねぎ、きゃべつ / にんじん、たまねぎ、さやえんどう / にんじん、砂糖、ヨーグルト	野菜のそぼろ煮 / 野菜スープ / にんじんのヨーグルト和え	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、きゃべつ / にんじん、たまねぎ、さやえんどう / にんじん、砂糖、ヨーグルト	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、キウイフルーツ、砂糖
24 (木)	じゃがいもと野菜のうま煮 / すまし汁	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、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、いんげんまめ、ごぼう、糸こんにゃく / 卵、豆腐、にんじん、葉ねぎ
	中華そば / 麩と野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	中華そば、にんじん、葉ねぎ / 麩、にんじん / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	沖縄そば / 麩と野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	中華そば、豚ひき肉、にんじん、葉ねぎ / 麩、にんじん / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / 沖縄そば	中華そば、豚ひき肉、かまぼこ、葉ねぎ
25 (金)	野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	麩、たまねぎ、にんじん、ピーマン / かぼちゃ、たまねぎ、わかめ / オレンジ	鶏ひき肉の甘辛煮 / みそ汁 / オレンジ	鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン / かぼちゃ、たまねぎ、わかめ / オレンジ	鶏ひき肉の甘辛炒め / みそ汁 / オレンジ	鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、干ししいたけ、しょうが / かぼちゃ、たまねぎ、わかめ / オレンジ
	かぼちゃと野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / オニオンスープ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、麩 / にんじん / たまねぎ、じゃがいも	かぼちゃと野菜の炒め煮 / にんじんスティック / オニオンスープ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉 / にんじん / たまねぎ、じゃがいも	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、もも缶
26 (土)	すき焼き風煮 / みそ汁 / オレンジ	にんじん、白菜、たまねぎ、豆腐、麩 / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / オレンジ	鶏ひき肉のすき焼き / みそ汁 / オレンジ	鶏ひき肉、にんじん、白菜、たまねぎ、豆腐、麩 / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / オレンジ	鶏ひき肉のすき焼き / みそ汁 / キウイフルーツ	鶏ひき肉、にんじん、白菜、たまねぎ、豆腐、糸こんにゃく、麩 / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / オレンジ
	ひじきと野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / 野菜スープ	ひじき、たまねぎ、にんじん、麩 / じゃがいも、青のり / 白菜、にんじん、ねぎ	ひじきと野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / 野菜スープ	ひじき、たまねぎ、にんじん、麩 / じゃがいも、青のり / 白菜、にんじん、ねぎ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、わかめ
28 (月)	麩と野菜のうま煮 / 具だくさん中華スープ / りんご煮	麩、ピーマン、にんじん、たまねぎ / さき身、豆腐、トマト、にら / りんご	チンジャオロース / 具だくさん中華スープ / りんご煮	牛ひき肉、ピーマン、にんじん、たまねぎ / さき身、卵、豆腐、トマト、にら / りんご	チンジャオロース / 具だくさん中華スープ / りんご煮	牛ひき肉、ピーマン、にんじん、たまねぎ / さき身、卵、豆腐、トマト、にら / りんご
	さき身のトマト煮 / 豆腐と野菜のスープ / にんじんのグラッセ	さき身、トマト、たまねぎ / 豆腐、たまねぎ、にんじん、ピーマン / にんじん	さき身のトマト煮 / 豆腐と野菜のスープ / にんじんのグラッセ	さき身、トマト、たまねぎ / 豆腐、たまねぎ、にんじん、ピーマン / にんじん、バター	牛乳 / とうもろこし	牛乳 / とうもろこし
29 (火)	かれいのみそ煮 / 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、にんじん、きゅうり / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	ポテトオムレツ / 切り干しだいこんのうま煮 / 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、にんじん、きゅうり、ツナ缶 / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	ポテトオムレツ / 切り干しだいこんのうま煮 / 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、にんじん、きゅうり、ツナ缶 / 豆腐、にんじん、葉ねぎ
	野菜のチーズ煮 / じゃがいもの磯煮 / オニオンスープ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、チーズ / じゃがいも、たまねぎ、青のり / たまねぎ、にんじん	野菜のチーズ煮 / じゃがいものおやき / オニオンスープ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、チーズ / じゃがいも、たまねぎ、鶏ひき肉、青のり / たまねぎ、にんじん	牛乳 / 五平もち	牛乳 / 米、赤みそ、砂糖、みりん、油
30 (水)	豆腐とひじきのうま煮 / みそ汁	豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき / だいこん、にんじん、わかめ	煮込みハンバーグ / みそ汁	牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき、卵 / だいこん、にんじん、わかめ	煮込みハンバーグ / みそ汁	牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき、卵 / だいこん、にんじん、わかめ
	だいこんのうま煮 / じゃがいものきな粉和え / 豆腐のすまし汁	だいこん、にんじん / じゃがいも、きな粉 / 豆腐、たまねぎ、わかめ	だいこんのそぼろ煮 / じゃがいものきな粉和え / 豆腐のすまし汁	豚ひき肉、だいこん、にんじん / じゃがいも、きな粉 / 豆腐、たまねぎ、わかめ	牛乳 / じゃがいものきな粉和え	牛乳 / じゃがいも、きな粉、砂糖
31 (木)	かれいの煮付け / 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 / 麩、にんじん、チンゲンサイ	かれいの甘辛煮 / 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 / 麩、にんじん、チンゲンサイ	かれいの甘辛煮 / ひじきと野菜のうま煮 / すまし汁	かれい、しょうが / ひじき、きゅうり、にんじん / 麩、にんじん、チンゲンサイ
	中華そば / みそ汁 / にんじんのうま煮	中華そば、にんじん、きゃべつ、もやし、青のり / じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ / にんじん	中華そば / みそ汁 / にんじんスティック	中華そば、豚ひき肉、にんじん、きゃべつ、もやし、青のり / じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ / にんじん	牛乳 / 焼きそば	牛乳 / 中華そば、豚ひき肉、にんじん、きゃべつ、もやし、青のり