

離乳食こんだてカレンダー

令和8(2026)年1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
5 (月)	ビーフン煮 / みそ汁 / みかん	ビーフン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ / たまねぎ、麩、わかめ / みかん	炒めビーフン煮 / みそ汁 / みかん	ビーフン、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ / たまねぎ、麩、わかめ / みかん	炒めビーフン / みそ汁 / みかん	ビーフン、豚ひき肉、ちくわ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ / たまねぎ、麩、わかめ / みかん
	おじや / キャベツと野菜のうま煮 / すまし汁	米、にんじん、たまねぎ / キャベツ、じゃがいも、たまねぎ / たまねぎ、麩、にんじん	にんじんホットケーキ / キャベツと野菜のうま煮 / すまし汁	にんじん、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、バター、脱脂粉乳 / キャベツ、じゃがいも、たまねぎ / たまねぎ、麩、にんじん	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、バター、脱脂粉乳
6 (火)	麩と野菜のみそ煮 / すまし汁	麩、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め煮 / かきたま汁	豚ひき肉、キャベツ、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、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン / 卵、豆腐、にんじん、葉ねぎ
	おじや / 野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮	米、にんじん、たまねぎ / キャベツ、ピーマン、にんじん / 豆腐、青のり	おじや / 野菜のそぼろ煮 / 豆腐の磯煮	米、にんじん、たまねぎ / キャベツ、ピーマン、にんじん、豚ひき肉 / 豆腐、青のり	牛乳 / きな粉蒸しパン	牛乳 / 小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー
7 (水)	七草がゆ / じゃがいもと野菜のうま煮 / すまし汁	米、七草、かぶ葉、ちりめんじゃこ / じゃがいも、にんじん、いんげんまめ、たまねぎ、麩 / かぶ、にんじん、みつば	七草がゆ / 変わり信田煮 / すまし汁	米、七草、かぶ葉、ちりめんじゃこ / 鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、いんげんまめ / かぶ、にんじん、みつば	七草ごはん / 変わり信田煮 / すまし汁	米、七草、かぶ葉、ちりめんじゃこ、ごま / 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 / かぶ、にんじん、みつば
	高野含め煮 / じゃがいものきな粉和え / 野菜スープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、きな粉、砂糖 / かぶ、にんじん、たまねぎ、みつば	高野含め煮 / じゃがいものきな粉和え / 野菜スープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、きな粉、砂糖 / かぶ、にんじん、たまねぎ、みつば	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
8 (木)	じゃがいものトマト煮 / 三色野菜の煮浸し / パナナ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト缶、麩 / ほうれんそう、にんじん、キャベツ / パナナ	ポークビーンズ / 三色野菜の煮浸し / 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、バター、ケチャップ / ほうれんそう、にんじん、キャベツ / パナナ	ポークビーンズ / 三色ごま和え / 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、バター、ケチャップ、ワイン / ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ごま / パナナ
	うどん / 野菜のうま煮 / みそ汁	うどん、葉ねぎ、にんじん / ほうれんそう、たまねぎ、にんじん / じゃがいも、キャベツ、麩	きつねうどん / 野菜のそぼろ煮 / みそ汁	うどん、油揚げ、葉ねぎ / 豚ひき肉、ほうれん草、たまねぎ、にんじん / じゃがいも、キャベツ、麩	牛乳 / きつねうどん	牛乳 / うどん、かまぼこ、油揚げ、葉ねぎ
9 (金)	かれの煮付け / さつまいもと野菜のうま煮 / みそ汁	かれい / さつまいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / だいこん、葉ねぎ、わかめ	さけの煮付け / さつまいもと野菜のうま煮 / みそ汁	さけ / さつまいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / だいこん、油揚げ、葉ねぎ、わかめ	さけの煮付け / マゼドアンサラダ / みそ汁	さけ / さつまいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ヨーグルト、マヨドレ / だいこん、油揚げ、葉ねぎ、わかめ
	ひじきと野菜のうま煮 / さつまいものチーズ煮 / 野菜スープ	ひじき、にんじん、たまねぎ / さつまいも、たまねぎ、チーズ / 麩、にんじん、ブロッコリー	ひじきと野菜のうま煮 / さつまいものチーズ煮 / 野菜スープ	ひじき、にんじん、たまねぎ / さつまいも、たまねぎ、チーズ / 麩、にんじん、ブロッコリー	牛乳 / クリームパン	牛乳 / ドッグパン、卵、牛乳、砂糖、コーンスターチ、バター、ワイン
10 (土)	だいこんのうま煮 / みそ汁 / みかん	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ / 麩、じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / みかん	だいこんのそぼろ煮 / みそ汁 / みかん	鶏ひき肉、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / みかん	だいこんのそぼろ煮 / みそ汁 / キウイフルーツ	鶏ひき肉、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / キウイフルーツ
	高野含め煮 / 野菜のうま煮 / すまし汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / キャベツ、にんじん / 麩、だいこん、わかめ	高野含め煮 / 野菜とツナのうま煮 / すまし汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / ツナ缶、キャベツ、にんじん / 麩、だいこん、わかめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ツナ缶
12 (月)	 <h1 style="margin: 0;">成人の日</h1>					
13 (火)	ミルクシチュー / 切り干しだいこんの煮浸し / パナナ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、脱脂粉乳、牛乳 / 切り干しだいこん、にんじん / パナナ	クリームシチュー / 切り干しだいこんの煮浸し / パナナ	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、小麦粉、脱脂粉乳、牛乳 / 切り干しだいこん、にんじん、ツナ缶 / パナナ	カレーシチュー / 切り干しだいこんの和え物 / パナナ	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、脱脂粉乳 / 切り干しだいこん、にんじん、ツナ缶 / パナナ
	ゆばと野菜のうま煮 / じゃがいものうま煮 / みそ汁	ゆば、たまねぎ、にんじん / じゃがいも、あずき / にんじん、たまねぎ、わかめ	ゆばと野菜のうま煮 / じゃがいものいとこ煮 / すまし汁	ゆば、たまねぎ、にんじん / じゃがいも、あずき / にんじん、たまねぎ、わかめ	牛乳 / ようかん	牛乳 / 寒天、あずき
14 (水)	豆腐と野菜のみそ煮 / ひじきのうま煮	豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / ひじき、だいこん、にんじん	マーボー豆腐 / ひじきのうま煮	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ / ひじき、だいこん、にんじん	マーボー豆腐 / ひじきの和え物	豚ひき肉、しょうが、にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ / ひじき、だいこん、にんじん、ごま
	さつまいもと野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / みそ汁	さつまいも、にんじん、たまねぎ / 豆腐、青のり / にんじん、たまねぎ、だいこん	さつまいもと野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / みそ汁	さつまいも、にんじん、たまねぎ / 豆腐、青のり / にんじん、たまねぎ、だいこん	牛乳 / きんとん	牛乳 / さつまいも、砂糖
15 (木)	ミルクシチュー / ひじきと野菜のうま煮 / りんご煮	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、脱脂粉乳、牛乳 / ひじき、にんじん / りんご	ビーフシチュー / ひじきと野菜のうま煮 / りんご煮	牛ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、小麦粉、脱脂粉乳、ケチャップ、ソース / ひじき、にんじん、ツナ缶 / りんご	ビーフシチュー / れんこんひじきサラダ / りんご煮	牛ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、小麦粉、脱脂粉乳、ケチャップ、ソース、ワイン / れんこん、ひじき、にんじん、ツナ缶、マヨドレ / りんご
	かれの煮付け / 野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	かれい / にんじん、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	かれの煮付け / 野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	かれい / にんじん、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / ココア蒸しパン	牛乳 / 小麦粉、砂糖、ココア、ベーキングパウダー
16 (金)	野菜のうま煮 / ゆばとキャベツの煮浸し / すまし汁	たまねぎ、にんじん / ゆば、キャベツ、にんじん / 麩、にんじん、チンゲンサイ	やさいのそぼろ煮 / ゆばとキャベツの煮浸し / すまし汁	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん / ゆば、キャベツ、にんじん / 麩、にんじん、チンゲンサイ	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 / ゆば、キャベツ、にんじん、ハム / 麩、にんじん、チンゲンサイ
	野菜のうま煮 / 麩の磯煮 / オニオンスープ	キャベツ、にんじん / 麩、青のり / たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	豚ひき肉と野菜のうま煮 / 麩の磯煮 / オニオンスープ	豚ひき肉、キャベツ、にんじん / 麩、青のり / たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	牛乳 / 焼きおにぎり	牛乳 / 米、花かつお
17 (土)	豆腐と野菜の含め煮 / 中華スープ / みかん	豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / もやし、わかめ / みかん	豚ひき肉と豆腐の含め煮 / 中華スープ / みかん	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 / みかん	豚ひき肉と豆腐の含め煮 / 中華スープ / みかん	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 / みかん
	野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / みそ汁	キャベツ、にんじん、もやし / 豆腐、青のり / たまねぎ、じゃがいも、葉ねぎ	野菜のそぼろ煮 / 豆腐の磯煮 / みそ汁	鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、もやし / 豆腐、青のり / たまねぎ、じゃがいも、葉ねぎ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ホールコーン
19 (月)	だいこんと野菜のうま煮 / すまし汁 / みかん	だいこん、じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / 麩、にんじん、こまつな / みかん	だいこんと豚ひき肉のべっこう煮 / すまし汁 / みかん	豚ひき肉、だいこん、にんじん、厚揚げ、葉ねぎ / 麩、にんじん、こまつな / みかん	だいこんと豚ひき肉のべっこう煮 / すまし汁 / キウイフルーツ	豚ひき肉、だいこん、にんじん、厚揚げ、葉ねぎ / 麩、にんじん、こまつな / キウイフルーツ
	おじや / こまつなと野菜のうま煮 / みそ汁	米、にんじん、たまねぎ / こまつな、にんじん、たまねぎ / だいこん、にんじん、たまねぎ、麩	ホットケーキ / こまつなと野菜のうま煮 / 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 / こまつな、にんじん、たまねぎ / だいこん、にんじん、たまねぎ	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

●20日(火)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)が付きます。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
20 (火)	かれのい煮付け / 野菜のうま煮 / みそ汁	かれい / もやし、にんじん、こまつな / にんじん、だいこん、葉ねぎ	かれのい煮付け / 野菜のおかか煮 / みそ汁	かれい / もやし、にんじん、こまつな、ホールコーン、花かつお / 豚ひき肉、油揚げ、にんじん、だいこん、葉ねぎ	さばの煮付け / 五色和え / かす汁	さば / もやし、にんじん、こまつな、しめじ、ホールコーン、花かつお / 豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、葉ねぎ、酒かす
	さつまいものチーズ煮 / 野菜のうま煮 / オニオンスープ	さつまいも、牛乳、チーズ、砂糖 / だいこん、こまつな、もやし / たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	さつまいものチーズ焼き / 野菜のうま煮 / オニオンスープ	さつまいも、牛乳、バター、チーズ、砂糖 / だいこん、こまつな、もやし / たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / さつまいものチーズ焼き	牛乳 / さつまいも、牛乳、バター、チーズ、砂糖
21 (水)	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、麩、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、わかめ	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、牛ひき肉、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 / じゃがいも、わかめ	牛飯 / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、牛ひき肉、糸こんにゃく、油揚げ、ごぼう、にんじん、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 / じゃがいも、わかめ
	ゆばと野菜のうま煮 / すまし汁 / にんじんとりんごのコンポート	ゆば、たまねぎ、いんげんまめ / じゃがいも、にんじん、わかめ / にんじん、りんご、砂糖	ゆばと野菜のうま煮 / すまし汁 / りんご寒天	ゆば、たまねぎ、いんげんまめ / じゃがいも、にんじん、わかめ / 寒天、りんご、砂糖	牛乳 / りんご寒天	牛乳 / 寒天、りんご、砂糖
22 (木)	じゃがいもと野菜のうま煮 / ゆばとだいこんのうま煮 / みかん	じゃがいも、にんじん、たまねぎ / ゆば、だいこん、にんじん / みかん	肉じゃが / 薄焼き卵と野菜の煮浸し / みかん	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも / 卵、だいこん、にんじん / みかん	肉じゃが / 薄焼き卵のごま酢和え / みかん	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、糸こんにゃく / 卵、だいこん、にんじん、ごま / みかん
	中華そば煮 / 野菜の磯煮 / ポテトチーズボール	中華そば、葉ねぎ、麩 / にんじん、たまねぎ、青のり / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	沖縄そば / 野菜の磯煮 / ポテトチーズボール	中華そば、豚ひき肉、葉ねぎ / にんじん、たまねぎ、青のり / 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
23 (金)	かれのい煮付け / にんじんのうま煮 / のっぺい汁	かれい / にんじん / にんじん、里いも、葉ねぎ	さわらの煮付け / にんじんスティック / のっぺい汁	さわら / にんじん / 鶏ひき肉、にんじん、里いも、厚揚げ、葉ねぎ	さわらの煮付け / にんじんスティック / のっぺい汁	さわら、しょうが / にんじん / 鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、里いも、厚揚げ、糸こんにゃく、しいたけ、葉ねぎ
	にんじんと野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / 野菜スープ	麩、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、青のり / たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	にんじんと野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / ツナと野菜スープ	麩、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、青のり / ツナ缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / サンドイッチ	牛乳 / 食パン、バター、ツナ缶、玉ねぎ、きゅうり、マヨドレ、イチゴジャム
24 (土)	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁 / みかん	じゃがいも、にんじん、いんげんまめ、麩 / だいこん、にんじん、わかめ / みかん	厚揚げと野菜の五目煮 / みそ汁 / みかん	厚揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、いんげんまめ / だいこん、にんじん、わかめ / みかん	厚揚げと野菜の五目煮 / みそ汁 / キウイフルーツ	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 / だいこん、にんじん、わかめ / キウイフルーツ
	高野め煮 / にんじんのうま煮 / すまし汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん / だいこん、じゃがいも、わかめ	高野め煮 / にんじんのグラッセ / すまし汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん、バター、砂糖 / だいこん、じゃがいも、わかめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、わかめ
26 (月)	すき焼き / ブロッコリーのうま煮 / みかん	にんじん、はくさい、たまねぎ、白ねぎ、豆腐、麩 / ブロッコリー、にんじん / みかん	鶏ひき肉のすき焼き / ブロッコリーのおかか煮 / みかん	鶏ひき肉、にんじん、はくさい、たまねぎ、白ねぎ、豆腐、麩 / ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、花かつお / みかん	鶏ひき肉のすき焼き / ブロッコリーのおかか和え / みかん	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 / ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、花かつお / みかん
	さつまいもの甘煮 / 豆腐と野菜のうま煮 / オニオンスープ	さつまいも、砂糖 / はくさい、にんじん、ブロッコリー、豆腐 / たまねぎ、にんじん	さつまいもの甘煮 / 豆腐と野菜のうま煮 / オニオンスープ	さつまいも、砂糖 / はくさい、にんじん、ブロッコリー、豆腐 / たまねぎ、にんじん	牛乳 / さつまいもの甘煮	牛乳 / さつまいも、砂糖
27 (火)	かれのい野菜あんかけ / 切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁	かれい、にんじん、たまねぎ / 切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	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、たまねぎ / 豆腐、にんじん、葉ねぎ	オムレツ / 切り干しだいこん / 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、ケチャップ、ソース / 豆腐、にんじん、えのきだけ、葉ねぎ
	高野め煮 / にんじんと野菜のうま煮 / みそ汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん、こまつな / じゃがいも、たまねぎ、わかめ	高野め煮 / にんじんと野菜のそぼろ煮 / みそ汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん、こまつな、鶏ひき肉 / じゃがいも、たまねぎ、わかめ	牛乳 / 五平もち	牛乳 / 米、赤みそ、砂糖
28 (水)	豆腐の野菜あんかけ / かぶとにんじんのうま煮 / パナナ	豆腐、たまねぎ、ひじき、にんじん、こまつな / かぶ、にんじん / パナナ	あんかけハンバーグ / かぶとにんじんのうま煮 / パナナ	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、豆腐、ひじき、白ネギ、にんじん、こまつな / かぶ、にんじん / パナナ	あんかけハンバーグ / かぶの浅漬け / パナナ	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、豆腐、ひじき、白ネギ、にんじん、しめじ、こまつな / かぶ、にんじん、ごま / パナナ
	かれのいみそ煮 / すまし汁 / さつまいもの甘煮	かれい、にんじん / 豆腐、にんじん、たまねぎ、こまつな / さつまいも、砂糖	かれのいみそ煮 / すまし汁 / いちようかん	かれい、にんじん / 豆腐、にんじん、たまねぎ、こまつな / 寒天、さつまいも、砂糖	牛乳 / いちようかん	牛乳 / 寒天、さつまいも、砂糖
29 (木)	野菜の中華風煮 / わかめスープ / りんご煮	たまねぎ、にんじん、はくさい、ちんげんさい / わかめ、にんじん、豆腐、葉ねぎ / りんご	中華丼 / わかめスープ / りんご煮	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 / りんご	中華丼 / わかめスープ / りんご煮	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 / りんご
	中華そば煮 / 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、キャベツ、もやし、青のり / 麩、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 / 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、キャベツ、もやし、青のり / 麩、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
30 (金)	かれのいくす煮 / 野菜のうま煮 / オニオンスープ	かれい / にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ / たまねぎ、にんじん	さわらのムニエル / 野菜のうま煮 / 鶏ひき肉とコーンのスープ	さわら、小麦粉、バター / にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ / 鶏ひき肉、卵、ホールコーン	さわらのムニエル / 野菜のうま煮 / 鶏ひき肉とコーンのスープ	さわら、小麦粉、バター / にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ / 鶏ひき肉、卵、ホールコーン、ごま油
	じゃがいものきな粉和え / 野菜のうま煮 / すまし汁	じゃがいも、きな粉、砂糖 / たまねぎ、じゃがいも、キャベツ / にんじん、わかめ、麩	じゃがいものきな粉和え / 野菜のうま煮 / すまし汁	じゃがいも、きな粉、砂糖 / たまねぎ、じゃがいも、キャベツ / にんじん、わかめ、麩	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 (土)	麩と野菜のトマト煮 / 野菜スープ / みかん	麩、たまねぎ、にんじん、トマト缶 / たまねぎ、にんじん、じゃがいも / みかん	麩と野菜のトマト炒め煮 / 野菜スープ / みかん	麩、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、バター、トマト缶、ケチャップ、ソース / たまねぎ、にんじん、じゃがいも / みかん	麩と野菜のトマト炒め / 野菜スープ / みかん	麩、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、バター、トマト缶、ケチャップ、ソース / ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも / みかん
	切り干しだいこんのうま煮 / 麩の磯煮 / すまし汁	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / 麩、青のり / じゃがいも、わかめ、たまねぎ	切り干しだいこんのうま煮 / 麩の磯煮 / すまし汁	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / 麩、青のり / じゃがいも、わかめ、たまねぎ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、花かつお