

令和2年



若狭浦保育所 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	1 せんべい	2 ビスケット	3 バナナ	4 黒糖黒棒	5 ネーブル	6 せんべい
献立	ごはん チキン照り焼き 小松菜とコーンの和え物 ゆし豆腐汁 パイナップル	麦ごはん 豚肉カレー風味炒め じゃが芋とニラ炒め コンソメスープ ネーブル	もちきびご飯 白身魚の西京焼き ブロッコリーのおかか和え 根菜汁 黄桃缶	【カミカミメニュー】 ごはん 鶏の筑前煮 ★カミカミサラダ みそ汁/りんご	麦ごはん 豆腐チャップル シラス入り酢のもの みそ汁 バナナ	和風スパゲッティ すまし汁
おやつ	黒糖蒸しケーキ, 牛乳	お好み焼き	揚げパン, 牛乳	焼いも, 牛乳	コーンマヨパン, 牛乳	プチクッキー, りんご, 牛乳
朝おやつ	8 せんべい	9 ウエハース	10 ビスコ	11 バナナ	12 ネーブル	13 せんべい
献立	麦ごはん チキンのトマト煮 コールスローサラダ チンゲン菜スープ 白桃缶	麦ごはん 魚の天ぷら ゴーヤーサラダ かぼちゃのみそ汁 りんご	もちきびご飯 鶏と冬瓜の煮つけ 小松菜のごま和え アーサ汁 洋なし缶	【お弁当会】	チャーハン ケチャップ肉団子 ゴロゴロ野菜スープ 杏仁フルーツ	マーボーなす丼 大根とえのきの中華スープ
おやつ	サターアングリー, 牛乳	バナナマフィン, ヨーゴ	ひとくち桃まん, バナナ, 牛乳	【お誕生会】, ケーキ, 牛乳	手作りメロンパン, 牛乳	せんべい, ネーブル, 牛乳
朝おやつ	15 プチクッキー	16 せんべい	17 ビスケット	18 黒糖黒棒	19 バナナ	20 せんべい
献立	麦ごはん シャケのごまチーズ焼き ブロッコリーツナマヨサラダ 野菜のトマトスープ ネーブル	もちきびご飯 豚すき焼き風煮 菜の花のお浸し もずくのすまし汁 黄桃缶	ごはん 鶏唐揚げ ポテトサラダ カレー風味スープ 牛乳プリン	ごはん ホイコーロー 青菜のお浸し 中華スープ フルーツカクテル	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 千切り大根と青菜の和え物 豚汁 りんご	豚たま丼 大根のみそ汁
おやつ	ぎんとんパイ, 牛乳	ロシアクッキー, 牛乳	たまごサンド, 牛乳	ちんすこう, 牛乳	かぼちゃ蒸しケーキ, 牛乳	ワッフル, 牛乳
朝おやつ	22 せんべい	23 せんべい	24 ウエハース	25 ビスコ	26 せんべい	27 プチクッキー
献立	スパゲッティミートソース ブロッコリーソテー コンソメスープ パイナップル	【慰霊の日】 麦ごはん 大根のそぼろ煮 白菜のゆかり和え みそ汁/白桃缶	麦ごはん さばの梅煮 ひじきのツナ和え みそ汁 ネーブル	チキンカレーライス 彩りサラダ 大根のスープ ヨーグルト	ごはん 豚肉のみそ漬焼き キャベツとわかめの和え物 すまし汁 オレンジゼリー	タコライス コーンスープ
おやつ	おにぎり	大学芋, 牛乳	りんごマフィン, 牛乳	おからスコーン, 牛乳	シュガークッキー, 牛乳	ウエハース, ネーブル, 牛乳
朝おやつ	29 せんべい	30 ビスケット	<p>6月4日は虫歯予防デー 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康週間は6（む）4（し）にちなみ、6月4日を虫歯予防デーとしたのがはじまりです。6月4日はよく噛むようにゴボウ、たけのこ、れんこん、きゅうり、大根をメニュー取り入れてみました。</p>			
献立	もちきびご飯 沖縄風煮つけ もずく酢のもの みそ汁 りんご	ごはん じゃがいものそぼろ煮 納豆 みそ汁 白桃缶				
おやつ	さつま芋天ぷら, 牛乳	ジャムサンド, 牛乳				

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。





日	曜日	血や肉、骨をつくる（あか）		力や熱となる（きいろ）		体の調子をととのえる（みどり）	
		昼	おやつ	昼	おやつ	昼	おやつ
1	月	シーチキン、ゆし豆腐、鶏もも	牛乳	三温糖、精白米	牛乳、三温糖、ホットケーキミックス、粉黒糖	コーン缶、こまつな、しょうが、にんじん、パイン缶、葉ねぎ	
2	火	ぶたBロース	あおのり、卵	押麦、油、精白米、じゃがいも	油、薄力粉	青ピーマン、ネーブル、しめじ、しょうが、たまねぎ、にら、人参、マッシュルーム缶	キャベツ、人参
3	水	糸けすり、キング、白みそ、ちくわ	スキムミルク	きび 精白粒、三温糖、精白米	油、牛乳、三温糖、黒砂糖、ロールパン	ごぼう、だいこん、たまねぎ、人参、葉ねぎ、フロッコリー、黄桃缶	
4	木	白みそ、鶏もも、無添加ハム		油、三温糖、ごま すり、精白米、こんにゃく しらたき	牛乳、焼いも	いんげん、きゅうり、ごぼう、こまつな、干し椎茸、だいこん、だけのご水煮、人参、白ねぎ、りんご、れんこん	
5	金	沖縄豆腐、シーチキン、しらす干し、白みそ、カットわかめ		押麦、油、三温糖、精白米	牛乳、ロールパン	キャベツ、きゅうり、とうがん、にら、人参、バナナ、葉ねぎ、もやし	コーン缶、たまねぎ
6	土	ベーコン、カットわかめ		オリーブ油、スパゲティ麺乾	牛乳	こまつな、干し椎茸、しめじ、たまねぎ、人参、白ねぎ	りんご
8	月	とりもも	牛乳、卵	押麦、油、三温糖、精白米、じゃがいも	油、牛乳、三温糖、薄力粉、マーガリン	えのきたけ、カットトマト水煮缶、キャベツ、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、人参、マッシュルーム	
9	火	シーチキン、キング、卵、白みそ	牛乳、卵	押麦、油、薄力粉、精白米	三温糖、ホットケーキミックス、マーガリン	きゅうり、ゴーヤー、かぼちゃ、人参、葉ねぎ、りんご	バナナ
10	水	あおさ 素干し、沖縄豆腐、鶏もも		きび 精白粒、油、三温糖、白ごま いり、精白米、片栗粉	牛乳	さやいんげん、こまつな 生、西洋なし 缶詰、とうがん、人参	バナナ
11	木	【お弁当会】	牛乳、卵、ホイップクリーム 乳脂肪	【お弁当会】	三温糖、ホットケーキミックス、マーガリン	【お弁当会】	
12	金	ハム、卵、たれ付き肉団子、とりもも	牛乳、スキムミルク	油、精白米、じゃがいも	牛乳、食パン、ホットケーキミックス、グラニュー糖、マーガリン	青ピーマン、杏仁フルーツ、こまつな、セロリ、たまねぎ、人参	レモン果汁
13	土	ぶたひき肉、豚レバー、赤みそ、カットわかめ		油、三温糖、ごま油、精白米、片栗粉	牛乳	えのきたけ、だいこん、たまねぎ、なす、にら、人参、白ねぎ	ネーブル
15	月	シーチキン、鮭レッド、ピザ用チーズ、ベーコン		押麦、白ごま いり、精白米	牛乳、さんとんパイ	ネーブル、カットトマト水煮缶、キャベツ、コーン缶、しめじ、セロリ、たまねぎ、人参、パセリ、フロッコリー	
16	火	油揚げ、沖縄豆腐、かつお節、しらす、ぶたBロース、もずく	鶏卵黄	きび 精白粒、油、三温糖、精白米、こんにゃく しらたき	いちごジャム、牛乳、三温糖、ホットケーキミックス、マーガリン	えのきたけ、干し椎茸、たまねぎ、菜の花、白ねぎ、はくさい、葉ねぎ、黄桃缶	
17	水	鶏もも、ぶたBロース	卵	片栗粉、油、三温糖、薄力粉、精白米、じゃがいも	牛乳、ロールパン	キャベツ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、人参、もやし	コーン缶、たまねぎ
18	木	絹ごし豆腐、糸削り、ぶたBロース、赤みそ	牛乳	油、三温糖、精白米、片栗粉	三温糖、薄力粉、ラード	青ピーマン、赤ピーマン、えのきたけ、キャベツ、こまつな、干し椎茸、たまねぎ、人参、葉ねぎ、フルーツカクテル、もやし	
19	金	沖縄豆腐、しらす、白みそ、豆腐ハンバーグ、豚かたロース、赤みそ	牛乳	押麦、三温糖、ごま すり、精白米	牛乳、三温糖、ホットケーキミックス	切干しだいこん乾、ごぼう、こまつな、だいこん、人参、葉ねぎ、りんご	かぼちゃ
20	土	卵、白みそ、ぶたBロース、カットわかめ		三温糖、精白米	牛乳	いんげん、しめじ、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	
22	月	ぶたひき肉、豚レバー、無添加ベーコン		オリーブ油、油、三温糖、薄力粉、スパゲティ 乾	精白米	青ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、しめじ、たまねぎ、人参、にんにく、パイン缶、フロッコリー	
23	火	沖縄豆腐、白みそ、鶏 ひき肉、カットわかめ	牛乳	押麦、三温糖、精白米、片栗粉、大豆油	揚げ油、三温糖、黒ゴマ、黒砂糖、さつまいも、水あめ	さやいんげん、きゅうり、だいこん、人参、はくさい、葉ねぎ	
24	水	油揚げ、シーチキン、白みそ、ほしひじき乾、まさば、カットわかめ	牛乳、卵	押麦、三温糖、精白米	牛乳、三温糖、ホットケーキミックス、マーガリン	ネーブル、キャベツ、コーン缶、人参、レモン果汁	
25	木	牛乳、スキムミルク、鶏もも、ヨーグルト、カットわかめ	おから、きな粉、牛乳、卵	押麦、精白米、じゃがいも	牛乳、マーガリン、ホットケーキミックス	青ピーマン、赤ピーマン、カリフラワー、きゅうり、グリーンピース、だいこん、たまねぎ、人参、葉ねぎ、フロッコリー	
26	金	シーチキン、白みそ、ちくわ、ぶたかたロース、カットわかめ	鶏卵黄	三温糖、精白米	牛乳、三温糖、ホットケーキミックス、グラニュー糖、マーガリン	キャベツ、干し椎茸、トマト、人参、白ねぎ、フロッコリー	
27	土	合挽肉、サラダチーズ、豚レバー		押麦、精白米	牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、トマト、人参	ネーブル
29	月	白みそ、ちくわ、ぶたBロース、まこんぶ 素干し、もずく、焼き豆腐	牛乳、卵	きび 精白粒、三温糖、精白米、こんにゃく しらたき	薄力粉、さつまいも、大豆油	きゅうり、こまつな、だいこん、たまねぎ、人参、りんご	
30	火	挽きわり納豆、白みそ、ささ身ミンチ、カットわかめ		三温糖、精白米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、食パン、ブルーベリージャム	いんげん、えのきたけ、干し椎茸、たまねぎ、にんじん、白ねぎ	

6月



離乳食献立表



	後期			後期	
	献立	主な食材		献立	主な食材
1日 (月) 午前	軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁 おろしりんご	軟飯 絹ごし豆腐,人参,こまつな 生,かつおだし かつおだし りんご	16日 (火) 午前	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁 バナナ	軟飯 ささ身ミンチ,たまねぎ,はくさい,かつおだし かつおだし バナナ
午後	野菜がゆ(にんじん・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな 生,かつおだし 保育ミルク	午後	しらすがゆ(しらす・白粟) 保育用ミルク	全がゆ,しらす干し ,はくさい 保育ミルク
2日 (火) 午前	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,たまねぎ,人参,かつおだし じゃがいも,かつおだし	17日 (水) 午前	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,じゃがいも,人参,かつおだし たまねぎ,かつおだし
午後	野菜がゆ(にんじん・たまねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク	午後	野菜がゆ(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育ミルク
3日 (水) 午前	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁	軟飯 キング,フロッコリー,人参,かつおだし だいこん,かつおだし	18日 (木) 午前	軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,人参,キャベツ,かつおだし たまねぎ,かつおだし
午後	フロッコリーがゆ(フロッコリー・にんじん) 保育用ミルク	全がゆ,フロッコリー,人参,かつおだし 保育ミルク	午後	野菜がゆ(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
4日 (木) 午前	軟飯 とりささみの煮込み だし汁 おろしりんご	軟飯 ささ身ミンチ,こまつな 生,人参,かつおだし かつおだし りんご	19日 (金) 午前	軟飯 とりささみの煮込み だし汁 おろしりんご	軟飯 ささ身ミンチ,こまつな 生,人参,かつおだし かつおだし りんご
午後	野菜がゆ(にんじん・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな 生,かつおだし 保育ミルク	午後	野菜がゆ(にんじん・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな 生,かつおだし 保育ミルク
5日 (金) 午前	軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁 バナナ	軟飯 絹ごし豆腐,キャベツ,人参,かつおだし かつおだし バナナ	20日 (土) 午前	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,たまねぎ,人参,かつおだし じゃがいも,かつおだし
午後	しらすがゆ(しらす・にんじん) 保育用ミルク	全がゆ,しらす干し ,人参 保育ミルク	午後	トマトがゆ(トマト・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,トマト,キャベツ 保育ミルク
6日 (土) 午前	軟飯 とりささみの煮物 だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,こまつな,人参,かつおだし たまねぎ,かつおだし	22日 (月) 午前	軟飯 とりささみとフロッコリーの煮込み だし汁 おろしりんご	軟飯 ささ身ミンチ,フロッコリー,たまねぎ,人参,かつおだし かつおだし りんご
午後	野菜がゆ(にんじん・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク	午後	フロッコリーがゆ(フロッコリー・にんじん) 保育用ミルク	全がゆ,フロッコリー,人参,かつおだし 保育ミルク
8日 (月) 午前	軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,キャベツ,じゃがいも,かつおだし 人参,かつおだし	23日 (火) 午前	【慰霊の日】 軟飯 大根のそぼろ煮 みそ汁	軟飯 ささ身ミンチ,だいこん,人参,かつおだし あおさ 素干し,白みそ,かつおだし
午後	トマトがゆ(トマト・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,トマト,キャベツ 保育ミルク	午後	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育ミルク
9日 (火) 午前	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	軟飯 キング,じゃがいも,人参,かつおだし じゃがいも,かつおだし りんご	24日 (水) 午前	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁 バナナ	軟飯 キング,キャベツ,人参,かつおだし かつおだし バナナ
午後	南瓜がゆ(かぼちゃ) 保育用ミルク	全がゆ,かぼちゃ 保育ミルク	午後	野菜がゆ(にんじん・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育ミルク
10日 (水) 午前	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁 バナナ	軟飯 ささ身ミンチ,こまつな,人参,かつおだし かつおだし バナナ	25日 (木) 午前	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 とり ささ身,フロッコリー,たまねぎ,人参,かつおだし キャベツ,かつおだし
午後	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育ミルク	午後	野菜がゆ(にんじん・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
11日 (木) 午前	【お弁当会】		26日 (金) 午前	軟飯 とりささみとフロッコリーの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,フロッコリー,人参,かつおだし 人参,かつおだし
午後	野菜がゆ(にんじん・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな 生,かつおだし 保育ミルク	午後	南瓜がゆ(かぼちゃ) 保育用ミルク	全がゆ,かぼちゃ 保育ミルク
12日 (金) 午前	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,たまねぎ,人参,かつおだし じゃがいも,かつおだし	27日 (土) 午前	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,たまねぎ,だいこん,かつおだし 人参,かつおだし
午後	野菜がゆ(にんじん・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク	午後	野菜がゆ(にんじん・大根) 保育用ミルク	全がゆ,人参,だいこん,かつおだし 保育ミルク
13日 (土) 午前	【家庭保育の日(休園)】 軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁	軟飯 キング,人参,だいこん,かつおだし だいこん,かつおだし	29日 (月) 午前	軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁 おろしりんご	軟飯 絹ごし豆腐,だいこん,人参,かつおだし かつおだし りんご
午後	野菜がゆ(人参・大根) 保育用ミルク	全がゆ,人参,だいこん,かつおだし 保育ミルク	午後	野菜がゆ(人参・大根) 保育用ミルク	全がゆ,人参,だいこん,かつおだし 保育ミルク
15日 (月) 午前	軟飯 白身魚とフロッコリーの煮込み だし汁	軟飯 キング,フロッコリー,たまねぎ,かつおだし 人参,かつおだし	30日 (火) 午前	軟飯 とりささみの煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,こまつな 生,人参,かつおだし じゃがいも,かつおだし
午後	フロッコリーがゆ(フロッコリー・にんじん) 保育用ミルク	全がゆ,フロッコリー,人参,かつおだし 保育ミルク	午後	野菜がゆ(人参・じゃがいも) 保育用ミルク	全がゆ,人参,じゃがいも,かつおだし 保育ミルク



アレルギー用献立



日	曜日	献立	献立に含まれているアレルギー食材	おやつ	献立に含まれているアレルギー食材
			アレルギー食材		アレルギー食材
1	月	ごはん, チキン照り焼き, 小松菜とコーンの和え物, ゆし豆腐汁, パイン缶	小松菜とコーンの和え物☐ツナ抜き、ささみで対応 ゆし豆腐☐わかめのスープに変更	黒糖蒸しケーキ, 牛乳	蒸しケーキ☐ゼリー
2	火	麦ごはん, 豚肉カレー風味炒め, じゃが芋とニラ炒め, コンソメスープ, ネーブル	コンソメスープ☐ガラスープの素使用	お好み焼き	お好み焼き☐卵抜きお好み焼き
3	水	もちきびご飯, 白身魚の西京焼き, ブロッコリーのおかか和え, 根菜汁, 黄桃缶	白身魚の西京焼き☐魚の照り焼きに変更 ブロッコリーのおかか和え☐ちくわ抜き、ささみで対応	揚げパン, 牛乳	揚げパン☐ゼリー
4	木	【カミカミメニュー】, ごはん, 鶏の筑前煮, ★カミカミサラダ, みそ汁, りんご	カミカミサラダ☐手づくりドレッシング使用 みそ汁☐すまし汁に変更	焼いも, 牛乳	
5	金	麦ごはん, 豆腐ハンバーグ, シラス入り酢のもの, みそ汁, バナナ	豆腐チャンプルー☐豆腐・ツナ抜き、ささみで対応 みそ汁☐すまし汁で対応	コーンマヨパン, 牛乳	コーンマヨパン☐アレルギー用蒸しパン
6	土	和風スパゲッティー, すまし汁		プチクッキー, りんご, 牛乳	プチクッキー☐カルシウムせんべい
8	月	麦ごはん, チキンのトマト煮, コールスローサラダ, チンゲン菜スープ, 白桃缶	チキンのトマト煮☐ウスターソース抜き コールスローサラダ☐手作りドレッシング チンゲン菜スープ☐ガラスープの素使用	サターアングラー, 牛乳	サターアングラー☐ゼリー
9	火	麦ごはん, 魚の天ぷら, ゴーヤーサラダ, かぼちゃのみそ汁, りんご	魚の天ぷら☐卵抜きてんぷら ゴーヤーサラダ☐ツナ抜き、ささみで対応 かぼちゃのみそ汁☐すまし汁	バナナマフィン, メイグルト	マフィン☐牛乳プリン
10	水	もちきびご飯, 鶏と冬瓜の煮つけ, 小松菜のごま和え, アーサ汁, 洋なし缶	小松菜のごま和え☐手作りドレッシング アーサ汁☐豆腐抜き	ひとくち桃まん, バナナ, 牛乳	ひとくち桃まん☐カルシウムせんべい
11	木	【お弁当会】		【お誕生会】, ケーキ, 牛乳	ケーキ☐卵抜きホットケーキ ケーキ☐ゼリー
12	金	チャーハン, ケチャップ肉団子, ゴロゴロ野菜スープ, 杏仁フルーツ	チャーハン☐卵抜き、コーン追加	手作りメロンパン, 牛乳	手作りメロンパン☐アレルギー用蒸しパン
13	土	マーボーなす丼, 大根とえのきの中華スープ	マーボーなす丼☐野菜とひき肉のあんかけ丼	せんべい, ネーブル, 牛乳	
15	月	麦ごはん, シャケのごまチーズ焼き, ブロッコリーツナマヨサラダ, 野菜のトマトスープ, ネーブル	ブロッコリーツナマヨサラダ☐ツナ抜き、ささみで対応。手作りドレッシング。 トマトスープ☐ガラスープの素使用	きんとんパイ, 牛乳	きんとんパイ☐アレルギー用蒸しパン
16	火	もちきびご飯, 豚すき焼き風煮, 菜の花のお浸し, もずくのすまし汁, 黄桃缶	豚すき焼き風煮☐豆腐抜き 菜の花のお浸し☐油揚げ抜き、ささみで対応	ロシアンクッキー, 牛乳	ロシアンクッキー☐ライスクッキー
17	水	ごはん, 鶏唐揚げ, ポテトサラダ, カレー風味スープ, 牛乳プリン	ポテトサラダ☐こぶき芋 カレー風味スープ☐ガラスープの素使用	たまごサンド, 牛乳	たまごサンド☐アレルギー用蒸しパン
18	木	ごはん, ホイコーロー, 青菜のお浸し, 中華スープ, フルーツカクテル	ホイコーロー☐野菜炒めに変更 中華スープ☐豆腐抜き	ちんすこう, 牛乳	
19	金	麦ごはん, 豆腐ハンバーグ, 千切り大根と青菜の和え物, 豚汁, りんご	豚汁☐豆腐抜きすまし汁	かぼちゃ蒸しケーキ, 牛乳	かぼちゃ蒸しケーキ☐ゼリー
20	土	豚たま丼, 大根のみそ汁	豚たま丼☐豚丼 みそ汁☐すまし汁	ワッフル, 牛乳	ワッフル☐牛乳プリン
22	月	スパゲッティミートソース, ブロッコリーソテー, コンソメスープ, パイン缶	コンソメスープ☐ガラスープの素使用	おにぎり	
23	火	大根のそぼろ煮, ゆかり和え, みそ汁, 白桃缶	みそ汁☐豆腐抜き、すまし汁	大学芋, 牛乳	
24	水	麦ごはん, さばの梅煮, ひじきのツナ和え, みそ汁, ネーブル	ひじきのツナ和え☐ツナ抜きささみ追加 みそ汁☐麩のすまし汁	りんごマフィン, 牛乳	りんごマフィン☐ゼリー
25	木	チキンカレーライス, 彩りサラダ, 大根のスープ, ヨーグルト	チキンカレーライス☐アレルギー用ルウ使用 彩りサラダ☐手作りドレッシング使用	きなこおからスコーン, 牛乳	おからスコーン☐牛乳プリン
26	金	ごはん, 豚肉のみそ漬焼き, キャベツとわかめの和え物, すまし汁, オレンジゼリー	豚肉のみそ漬焼き☐豚のしょうが焼き キャベツとわかめの和え物☐ちくわ・ツナ抜き、ささみ追加	シュガークッキー, 牛乳	シュガークッキー☐ライスクッキー
27	土	タコライス, コーンスープ	タコライス☐ガラスープの素使用、ウスターソース不使用	ウエハース, ネーブル, 牛乳	ウエハース☐カルシウムせんべい
29	月	もちきびご飯, 沖縄風煮つけ, もずく酢の物, みそ汁, りんご	沖縄風煮つけ☐ちくわ、豆腐抜き。野菜の炒め煮に変更 みそ汁☐すまし汁	さつま芋天ぷら, 牛乳	さつまいもの天ぷら☐卵抜き天ぷら
30	火	ごはん, じゃがいものそぼろ煮, 納豆, みそ汁, 白桃缶	納豆☐魚の照り焼きに変更 みそ汁☐すまし汁	ジャムサンド, 牛乳	ジャムサンド☐ゼリー