

日		完了期	後期
1 日 月	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	ハヤシライス 米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ コールスローサラダ キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ オレンジ オレンジ	軟飯 米 ポトフ 豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油 茹で野菜 キャベツ、にんじん、食塩
	午後	牛乳 野菜チップ れんこん、さつまいも、油、食塩	
2 日 火	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	ロールパン ロールパン ミートスパゲティ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、バター、食塩、白こしょう、パセリ、スパゲティ ゆでブロッコリー ブロッコリー、しょうゆ 野菜スープ(チンゲンサイ) チンゲンサイ、えのきたけ、ベーコン、水、コンソメ、食塩 バナナ	ロールパン ロールパン ミートスパゲティ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、バター、食塩、白こしょう、パセリ、スパゲティ ゆでブロッコリー ブロッコリー、しょうゆ 野菜スープ(チンゲンサイ) チンゲンサイ、えのきたけ、水、食塩
	午後	麦茶 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ	
3 日 水	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	中華どんぶり 米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うずら卵水煮缶、片栗粉、ごま油 きゅうりの浅漬け きゅうり、食塩 にらの卵スープ にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵 オレンジ	中華どんぶり(軟飯) 米、豚肉(もも)、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、うずら卵水煮缶、片栗粉、ごま油 茹できゅうり きゅうり、食塩 にらの卵スープ にら、にんじん、水、食塩、こしょう、卵
	午後	牛乳 蒸しパン(あずき) ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、甘納豆・あずき	
4 日 木	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 米 鶏肉の照焼 鶏もも肉、小麦粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩 すまし汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、しょうゆ、食塩、水、ほんだし バナナ	軟飯 米 鶏肉の照焼 鶏もも肉、小麦粉、油、しょうゆ、砂糖、しょうが、片栗粉 茹で野菜 じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩 すまし汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、しょうゆ、食塩、水
	午後	牛乳 お好み焼き 小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース	
5 日 金	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	五目御飯 米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、板こんにやく、いんげん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、みりん、酒 鮭のフライ さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油 ほうれん草のおかか和え ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節 みそ汁(豆腐、わかめ) カットわかめ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	おじや 米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、いんげん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒 鮭の洋風焼き さけ、食塩、小麦粉、油 茹で野菜 ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節 みそ汁(豆腐、わかめ) カットわかめ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア(ピュアココア)	
8 日 月	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 米 酢豚 豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ほうれん草のナムル ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖 キャベツとはるさめ中華スープ キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ オレンジ	軟飯 米 酢豚 豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 茹で野菜 ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖 キャベツとはるさめのスープ キャベツ、はるさめ、ねぎ、水、しょうゆ
	午後	麦茶 せんべい ヨーグルト	

日		完了期	後期
9日	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	カレーうどん ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ、片栗粉、水、ほんだし 酢の物 きゅうり、生わかめ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま バナナ	煮込みうどん ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、しょうゆ、片栗粉、水 茹で野菜 きゅうり、生わかめ、にんじん、砂糖、しょうゆ、すりごま
	午後	牛乳 きな粉おはぎ 米、もち米、水、きな粉、砂糖、食塩	
10日	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 米 豚肉のみそ炒め なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油 かにかま豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、中華スープ、酒、食塩、片栗粉 おくらのお浸し オクラ、にんじん、かつお節、しょうゆ キウイフルーツゴールド	軟飯 米 豚肉のみそ炒め なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油 豆腐汁 木綿豆腐、ねぎ、酒、食塩、片栗粉 茹で野菜 オクラ、にんじん、かつお節、しょうゆ
	午後	牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩	
11日	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 米 まぐろの揚げ煮 まぐろ、しょうが、酒、片栗粉、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、油、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツの胡麻ネーズ和え キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし バナナ	軟飯 米 まぐろ煮 まぐろ、酒、片栗粉、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、油、しょうゆ、砂糖 茹で野菜 キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
	午後	牛乳 チョコマーブルパン	
12日	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	御飯 米44.0g じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) ほうれんそう、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 米35.2g じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ 茹で野菜 もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(ほうれん草) ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 ごまドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油	
15日	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 米 豚肉のしょうが焼き 豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油 ひじきの煮付け ひじき、しらたき、にんじん、大豆(ゆで)、水、かつお節、砂糖、しょうゆ、ほんだし みそ汁(じゃが芋・えのき) じゃがいも、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 米 豚肉煮 豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、酒、油 ひじきの煮付け ひじき、にんじん、大豆(ゆで)、水、かつお節、砂糖、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・えのき) じゃがいも、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 ラスク 食パン、マーガリン、砂糖	
16日	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	ロールパン 五目焼きそば 焼きそばめん、豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、にら、油、食塩、白こしょう、あおのり 中華風和え物 だいこん、もやし、にんじん、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 かき玉汁(ねぎ) 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし バナナ	ロールパン 五目焼きそば 焼きそばめん、豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、にら、油、食塩、白こしょう、あおのり 茹で野菜 だいこん、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油 かき玉汁(ねぎ) 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後	牛乳 まんまるじゃが じゃがいも、卵、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉	

日		完了期	後期
17日	午前	牛乳 せんべい	
	屋食	御飯 米 鮭の塩焼き さけ、食塩 切干大根の煮付け 切り干しだいこん、にんじん、しらたき、いんげん、砂糖、酒、本みりん、しょうゆ みそ汁(小松菜・もやし) こまつな、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし キウイフルーツゴールド	軟飯 米 鮭の塩焼き さけ、食塩 切干大根の煮付け 切り干しだいこん、にんじん、いんげん、砂糖、酒、しょうゆ みそ汁(小松菜・もやし) こまつな、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖	
18日	午前	牛乳 ビスケット	
	屋食	御飯 米 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ みそ汁(わかめ・青梗菜) カットわかめ、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 米 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油 三色サラダ(ゆで) ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ みそ汁(わかめ・青梗菜) カットわかめ、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	麦茶 アイス(パピコ) せんべい	
19日	午前	ヨーグルト せんべい	
	屋食	御飯 米 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 みそ汁(なす・玉ねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし ほうれん草ともやしのごま和え ほうれん草、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩 オレンジ	軟飯 米 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、砂糖 みそ汁(なす・玉ねぎ) なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ) ほうれん草ともやしのごま和え(ゆで) ほうれん草、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩
	午後	牛乳 カステラ	
22日	午前	牛乳 サブレ	
	屋食	御飯 米 ひき肉カレー 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター パンサンスー はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 バナナ	御飯 米 ひき肉入りポトフ 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、食塩 春雨と茹で野菜 はるさめ、トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油
	午後	牛乳 ホットケーキ(ココア) ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ピュアココア)、卵、メープルシロップ	
23日	午前	牛乳 せんべい	
	屋食	ツナスパゲティ <small>スパゲティ、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう</small> レタスとトマトのサラダ レタス、コーン缶、トマト、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 キャベツスープ キャベツ、たまねぎ、ベーコン、鶏がらスープ、食塩 オレンジ	ツナスパゲティ <small>スパゲティ、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩</small> 茹で野菜 レタス、コーン缶、トマト、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 キャベツスープ キャベツ、たまねぎ、水、食塩
	午後	牛乳 おにぎり(昆布) 米、こんぶ佃煮、焼きのり	
24日	午前	牛乳 せんべい	
	屋食	御飯 米 はんぺんチーズフライ はんぺんチーズフライ 小松菜ともやしの和え物 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ1.0g、砂糖 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 グレープフルーツ	軟飯 米 小松菜ともやしの和え物(ゆで) こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 スティックパン	

日		完了期	後期
25日 木	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	2色そばろ丼 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ(うすくち)、焼きのり、でんぶ 五目きんぴら 切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖 みそ汁(もやし・しめじ) もやし、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	2色そばろ丼(軟飯) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ(うすくち)、焼きのり 切り干し大根煮 切り干しだいこん、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖 みそ汁(もやし・しめじ) もやし、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 アメリカンドッグ ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油	
26日 金	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	御飯 米 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉 ひじきときゅうりのサラダ ひじき、ベーコン、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ(スプレッド)、食塩、黒こしょう たまごスープ(はるさめ) 卵、しいたけ、にんじん、にら、はるさめ、水、中華だしの素、しょうゆ バナナ	軟飯 米 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、ごま油、片栗粉 ひじきときゅうりのサラダ(ゆで) ひじき、きゅうり、コーン缶、食塩 たまごスープ(はるさめ) 卵、にんじん、にら、はるさめ、水、しょうゆ
	午後	牛乳 ゼリー クッキー	
29日 月	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	御飯 米 鶏団子の照り煮 鶏ひき肉、ねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、油、しょうゆ、砂糖 野菜サラダ きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、酢、油、しょうゆ、砂糖、食塩 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 米 鶏団子の照り煮 鶏ひき肉、ねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、砂糖 野菜サラダ(ゆで) きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、油、しょうゆ、砂糖 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	麦茶 アイス(ノビコ) せんべい	
30日 火	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 米 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵 パスタサラダ(ツナ) スパゲティー、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ コンソメスープ キャベツ、もやし、しめじ、水、コンソメ、食塩、こしょう バナナ	軟飯 米 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、卵 パスタサラダ(ツナ)(ゆで) スパゲティー、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶 野菜スープ キャベツ、もやし、しめじ、水、食塩
	午後	牛乳 おにぎり(昆布) 米、こんぶ佃煮、焼きのり	

