

## 離乳食だより 後期 10月



|    | 月                                                                                                                                     | 火                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                                               | 木                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                     | 土                                                                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食 | ※完了を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。                                                                                 |                                                                    | 1<br>軟飯<br><br>チキンの照り煮<br>鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・だし<br><br>パンサンスー<br>春雨・トマト・胡瓜・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油<br><br>中華スープ<br>玉ねぎ・しめじ・にら・鶏がらだし・醤油・塩・片栗粉               | 2<br>軟飯<br><br>こふき芋<br>じゃがいも・塩<br><br>つるむらさきの胡麻和え<br>つるむらさき・白菜・人参・ごま・醤油・砂糖・かつお節<br><br>すまし汁<br>鶏もも・玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・醤油・みりん          | 3<br>軟飯<br><br>煮魚<br>白身魚・だし・醤油・みりん・片栗粉<br><br>ひじきサラダ<br>ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油<br><br>みそ汁<br>木綿豆腐・なめこ・大根・人参・ねぎ・だし・味噌                           | 4<br><br>       |
| 昼食 | 6<br>軟飯<br><br>千草焼き風<br>木綿豆腐・人参・鶏ひき肉・醤油・砂糖・塩・酒・だし<br><br>ひじき煮<br>ひじき・さつまいも・人参・ごま油・砂糖・醤油・だし<br><br>みそ汁<br>葉ねぎ・玉ねぎ・人参・だし・味噌             | 7<br>軟飯<br><br>野菜のかき焼き<br>玉ねぎ・さつまいも・ピーマン・人参・片栗粉・水・塩・油<br><br>和え物<br>もやし・胡瓜・人参・醤油<br><br>みそ汁<br>白菜・人参・えのき・わかめ・だし・味噌                                  | 8<br>軟飯<br><br>魚のみそ照り焼き<br>白身魚・味噌・砂糖・みりん・酒<br><br>大根のなます<br>胡瓜・大根・酢・砂糖・塩<br><br>冬瓜のスープ<br>冬瓜・玉ねぎ・コーン・だし・醤油・塩                                    | 9<br>軟飯<br><br>さつま芋の煮物<br>さつま芋・醤油・砂糖・水<br><br>サラダ<br>コーン・小松菜・胡瓜・トマト・醤油・酢・砂糖<br><br>スープ<br>豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗粉・ごま油 | 10<br>軟飯<br><br>野菜炒め<br>豚肉・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま<br><br>じゃことかぶの酢の物<br>かぶ・大根・胡瓜・しらす・わかめ・酢・砂糖・塩<br><br>みそ汁<br>さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・葉ねぎ・だし・味噌                 | 11<br>軟飯<br><br>肉と野菜の煮込み<br>豚肉・小松菜・白菜・えのき・醤油・みりん・だし<br><br>みそ汁<br>かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌               |
| 昼食 | 13<br><br>                                         | 14<br>軟飯<br><br>魚のみそ焼き<br>白身魚・味噌・みりん・だし・片栗粉<br><br>納豆サラダ<br>ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・味噌・醤油<br><br>みそ汁<br>木綿豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ・わかめ・だし・味噌                   | 15<br>軟飯<br><br>豆腐のキッシュ<br>木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・塩・砂糖・ケチャップ<br><br>人参の和え物<br>人参・ツナ・キャベツ・胡瓜・醤油・ごま<br><br>パンプキン豆乳スープ<br>かぼちゃ・人参・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・コンソメ・塩      | 16<br>軟飯<br><br>レバー甘辛煮<br>鶏もも肉・鶏レバー・醤油・片栗粉・砂糖<br><br>白和え<br>木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま・塩<br><br>みそ汁<br>人参・葉ねぎ・だし・味噌             | 17<br>軟飯<br><br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>鮭・塩・キャベツ・しめじ・味噌・みりん・砂糖<br><br>里芋サラダ<br>里芋・胡瓜・人参・コーン・醤油<br><br>すまし汁<br>豆腐・人参・玉ねぎ・三つ葉・だし・醤油・塩                             | 18<br>軟飯<br><br>ひじきの胡麻和え<br>ほうれん草・人参・もやし・ひじき・醤油・砂糖・ごま<br><br>コンソメスープ<br>鶏もも・しめじ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩    |
| 昼食 | 20<br>軟飯<br><br>魚の焼きおろし煮<br>白身魚・塩・大根・だし・醤油・砂糖・酒<br><br>卵の花<br>おから・鶏もも・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし<br><br>みそ汁<br>玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ・だし・味噌 | 21<br>軟飯<br><br>高野豆腐の煮物<br>凍り豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・塩<br><br>コールスローサラダ<br>キャベツ・胡瓜・コーン缶・人参・酢・砂糖・塩・油<br><br>スープ<br>もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・みりん・砂糖・酒・だし | 22<br><br>なかよし遠足<br><br>おべんとうの日<br><br>                      | 23<br>軟飯<br><br>焼き野菜<br>じゃが芋・ブロッコリー・塩・油<br><br>人参しりしり<br>人参・もやし・ツナ・砂糖・醤油・ごま・ごま油<br><br>スープ<br>豚肉・玉ねぎ・えのき・しめじ・エリンギ・だし・コンソメ       | 24 おたんじょう会<br>舞茸の炊き込み軟飯<br>米・ツナ・ごぼう・人参・舞茸・だし・醤油・塩・みりん・酒<br><br>鶏の照り焼き<br>鶏肉・酒・醤油・みりん<br><br>さつまいもサラダ<br>さつまいも・胡瓜・塩<br><br>すまし汁<br>玉ねぎ・えのき・三つ葉・醤油・塩・だし | 25<br>夕焼け軟飯<br>米・人参・ツナ・みりん・醤油・だし<br><br>サラダ<br>胡瓜・人参・コーン・醤油<br><br>みそ汁<br>さつま芋・白菜・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌 |
| 昼食 | 27<br>軟飯<br><br>白身魚磯辺煮<br>白身魚・だし・醤油・みりん・片栗粉<br><br>ほうれん草のサラダ<br>ほうれん草・人参・ひじき・ツナ・醤油・ごま油<br><br>すまし汁<br>玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だし・醤油・塩             | 28<br>軟飯<br><br>チキン煮<br>鶏むね・コンソメ・塩・片栗粉・水<br><br>元気サラダ<br>胡瓜・キャベツ・コーン缶・刻み昆布・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩<br><br>豆乳みそ汁<br>さつま芋・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・味噌・豆乳・だし        | 29<br>軟飯<br><br>豆腐煮<br>木綿豆腐・片栗粉・醤油・みりん・砂糖・だし・葉ねぎ<br><br>チンゲン菜のツナ和え<br>キャベツ・チンゲン菜・人参・ツナ・コーン・油・酢・砂糖・塩・醤油・ごま<br><br>豚汁<br>豚肉・大根・人参・里芋・ごぼう・ねぎ・だし・味噌 | 30<br>軟飯<br><br>焼きかぼちゃ<br>かぼちゃ・塩<br><br>だいこんサラダ<br>大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・醤油・砂糖・酢<br><br>スープ<br>豚肉・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・鶏がら・醤油・塩・ごま油         | 31<br>軟飯<br><br>トマト煮<br>豚肉・玉ねぎ・トマト・しめじ・ケチャップ・水・コンソメ<br><br>白菜のおかか和え<br>胡瓜・白菜・人参・かつお節・醤油<br><br>みそ汁<br>玉ねぎ・かぼちゃ・だし・味噌                                  | <br><br>      |

## 離乳食だより 中期 10月



|    | 月                                                                                                                                              | 火                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                   | 木                                                                                                                      | 金                                                                                                                            | 土                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食 |  <p>※完了を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> |                                                                                                                                       | <p>1<br/>おかゆ</p> <p>チキン煮<br/>ささみ・醤油・だし・片栗粉</p> <p>パンサンスー<br/>トマト・胡瓜・醤油</p> <p>中華スープ<br/>玉ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩・片栗粉</p>                      | <p>2<br/>おかゆ</p> <p>こふき芋<br/>じゃがいも・塩</p> <p>つるむらさきの和え<br/>つるむらさき・白菜・人参・醤油</p> <p>すまし汁<br/>ささみ・玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・醤油</p>      | <p>3<br/>おかゆ</p> <p>煮魚<br/>白身魚・だし・醤油・片栗粉</p> <p>ひじきサラダ<br/>ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油</p> <p>みそ汁<br/>木綿豆腐・大根・人参・ねぎ・だし・味噌</p>       | <p>4<br/>おかゆ</p> <p>サラダ<br/>人参・胡瓜・醤油</p> <p>野菜スープ<br/>ささみ・白菜・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩</p>            |
| 昼食 | <p>6<br/>おかゆ</p> <p>干草焼き風<br/>木綿豆腐・人参・醤油・塩</p> <p>ひじき煮<br/>ひじき・さつま芋・人参・だし・醤油</p> <p>みそ汁<br/>葉ねぎ・玉ねぎ・人参・だし・味噌</p>                               | <p>7<br/>おかゆ</p> <p>野菜のかき焼き<br/>玉ねぎ・さつま芋・ピーマン・人参・片栗粉・水・塩・油</p> <p>和え物<br/>もやし・胡瓜・人参・醤油</p> <p>みそ汁<br/>白菜・人参・だし・味噌</p>                 | <p>8<br/>おかゆ</p> <p>魚のみそ煮<br/>白身魚・味噌・だし</p> <p>大根サラダ<br/>胡瓜・大根・塩</p> <p>冬瓜のスープ<br/>冬瓜・玉ねぎ・コーン・だし・醤油・塩</p>                           | <p>9<br/>おかゆ</p> <p>さつま芋の煮物<br/>さつま芋・醤油</p> <p>サラダ<br/>コーン・小松菜・胡瓜・トマト・醤油</p> <p>スープ<br/>ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油</p> | <p>10<br/>おかゆ</p> <p>野菜炒め<br/>ささみ・玉ねぎ・人参・醤油・だし</p> <p>じゃことかぶの酢の物<br/>かぶ・大根・胡瓜・しらす・塩</p> <p>みそ汁<br/>さつま芋・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p> | <p>11<br/>おかゆ</p> <p>肉と野菜の煮込み<br/>ささみ・小松菜・白菜・醤油・だし</p> <p>みそ汁<br/>かぼちゃ・玉ねぎ・だし・味噌</p>        |
| 昼食 | <p>13</p>  <p>スポーツの日</p>                                    | <p>14<br/>おかゆ</p> <p>魚のみそ焼き<br/>白身魚・味噌・だし・片栗粉</p> <p>納豆サラダ<br/>ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・味噌・醤油</p> <p>みそ汁<br/>木綿豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・味噌</p> | <p>15<br/>おかゆ</p> <p>豆腐のキッシュ<br/>木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・塩</p> <p>人参の和え物<br/>人参・キャベツ・胡瓜・醤油</p> <p>パンプキン豆乳スープ<br/>かぼちゃ・人参・葉ねぎ・豆乳・水・コンソメ・塩</p> | <p>16<br/>おかゆ</p> <p>レバーの煮物<br/>ささみ・鶏レバー・醤油・片栗粉</p> <p>白和え<br/>木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・醤油</p> <p>みそ汁<br/>人参・葉ねぎ・だし・味噌</p>    | <p>17<br/>おかゆ</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き<br/>鮭・塩・キャベツ・味噌</p> <p>里芋サラダ<br/>里芋・胡瓜・人参・コーン・醤油</p> <p>すまし汁<br/>豆腐・人参・玉ねぎ・だし・醤油・塩</p>       | <p>18<br/>おかゆ</p> <p>ひじきの和え物<br/>ほうれん草・人参・ひじき・醤油</p> <p>コンソメスープ<br/>ささみ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩</p> |
| 昼食 | <p>20<br/>おかゆ</p> <p>魚焼きおろし煮<br/>白身魚・塩・大根・だし・醤油</p> <p>人参煮<br/>人参・玉ねぎ・葉ねぎ・醤油・だし</p> <p>みそ汁<br/>玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・味噌</p>                             | <p>21<br/>おかゆ</p> <p>高野豆腐の煮物<br/>凍り豆腐・だし・醤油</p> <p>コールスローサラダ<br/>キャベツ・胡瓜・コーン缶・人参・醤油</p> <p>スープ<br/>玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・だし</p>          | <p>22</p> <p>なかよし遠足</p> <p>おべんとうの日</p>           | <p>23<br/>おかゆ</p> <p>焼き野菜<br/>じゃが芋・ブロッコリー・塩</p> <p>人参しりしり<br/>人参・醤油・だし</p> <p>スープ<br/>ささみ・玉ねぎ・だし・コンソメ</p>              | <p>24 おたんじょう会<br/>おかゆ</p> <p>鶏の照り焼き<br/>ささみ・醤油・だし・片栗粉</p> <p>さつまいもサラダ<br/>さつまいも・胡瓜・塩</p> <p>すまし汁<br/>玉ねぎ・醤油・塩・だし</p>         | <p>25<br/>おかゆ</p> <p>サラダ<br/>胡瓜・人参・コーン・醤油</p> <p>みそ汁<br/>さつま芋・白菜・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p>           |
| 昼食 | <p>27<br/>おかゆ</p> <p>煮魚<br/>白身魚・だし・醤油・片栗粉</p> <p>ほうれん草のサラダ<br/>ほうれん草・人参・ひじき・醤油</p> <p>すまし汁<br/>玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩</p>                             | <p>28<br/>おかゆ</p> <p>チキン煮<br/>鶏むね・コンソメ・塩・片栗粉・水</p> <p>元気サラダ<br/>胡瓜・キャベツ・コーン缶・トマト・醤油</p> <p>豆乳みそ汁<br/>さつま芋・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・味噌・豆乳・だし</p>     | <p>29<br/>おかゆ</p> <p>豆腐煮<br/>木綿豆腐・片栗粉・醤油・だし・葉ねぎ</p> <p>チンゲン菜の和え物<br/>キャベツ・チンゲン菜・人参・コーン・醤油</p> <p>みそ汁<br/>大根・人参・里芋・ねぎ・だし・味噌</p>      | <p>30<br/>おかゆ</p> <p>焼きかぼちゃ<br/>かぼちゃ・塩</p> <p>だいこんサラダ<br/>大根・人参・胡瓜・コーン・醤油</p> <p>スープ<br/>キャベツ・人参・ねぎ・鶏がら・醤油・塩</p>       | <p>31<br/>おかゆ</p> <p>トマト煮<br/>ささみ・玉ねぎ・トマト・水・コンソメ</p> <p>白菜の和え物<br/>胡瓜・白菜・人参・醤油</p> <p>みそ汁<br/>玉ねぎ・かぼちゃ・だし・味噌</p>             |        |

## 離乳食だより 後期 10月



|    | 月                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                              | 水                                                                                                                                                          | 木                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                    | 土                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食 |  <p>※完了を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p>   |                                                                                                                                                                | <p>1<br/>軟飯</p> <p>チキンの照り煮<br/>鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・だし</p> <p>パンサンスー<br/>春雨・トマト・胡瓜・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油</p> <p>中華スープ<br/>玉ねぎ・しめじ・にら・鶏がらだし・醤油・塩・片栗粉</p>               | <p>2<br/>軟飯</p> <p>こひき芋<br/>じゃがいも・塩</p> <p>つるむらさきの胡麻和え<br/>つるむらさき・白菜・人参・ごま・醤油・砂糖・かつお節</p> <p>すまし汁<br/>鶏もも・玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・醤油・みりん</p>          | <p>3<br/>軟飯</p> <p>煮魚<br/>白身魚・だし・醤油・みりん・片栗粉</p> <p>ひじきサラダ<br/>ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油</p> <p>みそ汁<br/>木綿豆腐・なめこ・大根・人参・ねぎ・だし・味噌</p>                               | <p>4<br/>軟飯</p> <p>春雨サラダ<br/>春雨・人参・胡瓜・砂糖・酢・醤油</p> <p>野菜スープ<br/>鶏もも・白菜・えのき・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩</p>                    |
| 昼食 | <p>6<br/>軟飯</p> <p>千草焼き風<br/>木綿豆腐・人参・鶏ひき肉・醤油・砂糖・塩・酒・だし</p> <p>ひじき煮<br/>ひじき・さつま芋・人参・ごま油・醤油・だし</p> <p>みそ汁<br/>葉ねぎ・玉ねぎ・人参・だし・味噌</p>                 | <p>7<br/>軟飯</p> <p>野菜のかき焼き<br/>玉ねぎ・さつま芋・ピーマン・人参・片栗粉・水・塩・油</p> <p>和え物<br/>もやし・胡瓜・人参・醤油</p> <p>みそ汁<br/>白菜・人参・えのき・わかめ・だし・味噌</p>                                   | <p>8<br/>軟飯</p> <p>魚のみそ照り焼き<br/>白身魚・味噌・砂糖・みりん・酒</p> <p>大根のなます<br/>胡瓜・大根・酢・砂糖・塩</p> <p>冬瓜のスープ<br/>冬瓜・玉ねぎ・コーン・だし・醤油・塩</p>                                    | <p>9<br/>軟飯</p> <p>さつま芋の煮物<br/>さつま芋・醤油・砂糖・水</p> <p>サラダ<br/>コーン・小松菜・胡瓜・トマト・醤油・酢・砂糖</p> <p>スープ<br/>豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗粉・ごま油</p> | <p>10<br/>軟飯</p> <p>野菜炒め<br/>豚肉・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま</p> <p>じゃことかぶの酢の物<br/>かぶ・大根・胡瓜・しらす・わかめ・酢・砂糖・塩</p> <p>みそ汁<br/>さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・葉ねぎ・だし・味噌</p>                     | <p>11<br/>軟飯</p> <p>肉と野菜の煮込み<br/>豚肉・小松菜・白菜・えのき・醤油・みりん・だし</p> <p>みそ汁<br/>かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌</p>                   |
| 昼食 | <p>13</p>  <p>スポーツの日</p>                                      | <p>14<br/>軟飯</p> <p>魚のみそ焼き<br/>白身魚・味噌・みりん・だし・片栗粉</p> <p>納豆サラダ<br/>ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・味噌・醤油</p> <p>みそ汁<br/>木綿豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ・わかめ・だし・味噌</p>                   | <p>15<br/>軟飯</p> <p>豆腐のキッシュ<br/>木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・塩・砂糖・ケチャップ</p> <p>人参の和え物<br/>人参・ツナ・キャベツ・胡瓜・醤油・ごま</p> <p>パンプキン豆乳スープ<br/>かぼちゃ・人参・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・コンソメ・塩</p>      | <p>16<br/>軟飯</p> <p>レバー甘辛煮<br/>鶏もも肉・鶏レバー・醤油・片栗粉・砂糖</p> <p>白和え<br/>木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま・塩</p> <p>みそ汁<br/>人参・葉ねぎ・だし・味噌</p>             | <p>17<br/>軟飯</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き<br/>鮭・塩・キャベツ・しめじ・味噌・みりん・砂糖</p> <p>里芋サラダ<br/>里芋・胡瓜・人参・コーン・醤油</p> <p>すまし汁<br/>豆腐・人参・玉ねぎ・三つ葉・だし・醤油・塩</p>                                 | <p>18<br/>軟飯</p> <p>ひじきの胡麻和え<br/>ほうれん草・人参・もやし・ひじき・醤油・砂糖・ごま</p> <p>コンソメスープ<br/>鶏もも・しめじ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩</p>        |
| 昼食 | <p>20<br/>軟飯</p> <p>魚の焼きおろし煮<br/>白身魚・塩・大根・だし・醤油・砂糖・酒</p> <p>卵の花<br/>おから・鶏もも・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし</p> <p>みそ汁<br/>玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ・だし・味噌</p> | <p>21<br/>軟飯</p> <p>高野豆腐の煮物<br/>凍り豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・塩</p> <p>コールスローサラダ<br/>キャベツ・胡瓜・コーン缶・人参・酢・砂糖・塩・油</p> <p>スープ<br/>もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・みりん・砂糖・酒・だし</p> | <p>22</p> <p>なかよし遠足</p> <p>おべんとうの日</p>                                  | <p>23<br/>軟飯</p> <p>焼き野菜<br/>じゃが芋・ブロッコリー・塩・油</p> <p>人参しりしり<br/>人参・もやし・ツナ・砂糖・醤油・ごま・ごま油</p> <p>スープ<br/>豚肉・玉ねぎ・えのき・しめじ・エリンギ・だし・コンソメ</p>       | <p>24 おたんじょう会<br/>舞茸の炊き込み軟飯</p> <p>米・ツナ・ごぼう・人参・舞茸・だし・醤油・塩・みりん・酒</p> <p>鶏の照り焼き<br/>鶏肉・酒・醤油・みりん</p> <p>さつまいもサラダ<br/>さつまいも・胡瓜・塩</p> <p>すまし汁<br/>玉ねぎ・えのき・三つ葉・醤油・塩・だし</p> | <p>25</p> <p>夕焼け軟飯<br/>米・人参・ツナ・みりん・醤油・だし</p> <p>サラダ<br/>胡瓜・人参・コーン・醤油</p> <p>みそ汁<br/>さつま芋・白菜・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌</p> |
| 昼食 | <p>27<br/>軟飯</p> <p>白身魚磯辺煮<br/>白身魚・だし・醤油・みりん・片栗粉</p> <p>ほうれん草のサラダ<br/>ほうれん草・人参・ひじき・ツナ・醤油・ごま油</p> <p>すまし汁<br/>玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だし・醤油・塩</p>             | <p>28<br/>軟飯</p> <p>チキン煮<br/>鶏むね・コンソメ・塩・片栗粉・水</p> <p>元気サラダ<br/>胡瓜・キャベツ・コーン缶・刻み昆布・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩</p> <p>豆乳みそ汁<br/>さつま芋・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・味噌・豆乳・だし</p>        | <p>29<br/>軟飯</p> <p>豆腐煮<br/>木綿豆腐・片栗粉・醤油・みりん・砂糖・だし・葉ねぎ</p> <p>チンゲン菜のツナ和え<br/>キャベツ・チンゲン菜・人参・ツナ・コーン・油・酢・砂糖・塩・醤油・ごま</p> <p>豚汁<br/>豚肉・大根・人参・里芋・ごぼう・ねぎ・だし・味噌</p> | <p>30<br/>軟飯</p> <p>焼きかぼちゃ<br/>かぼちゃ・塩</p> <p>だいこんサラダ<br/>大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・醤油・砂糖・酢</p> <p>スープ<br/>豚肉・キャベツ・人参・もやし・ねぎ・鶏がら・醤油・塩・ごま油</p>         | <p>31<br/>軟飯</p> <p>トマト煮<br/>豚肉・玉ねぎ・トマト・しめじ・ケチャップ・水・コンソメ</p> <p>白菜のおかか和え<br/>胡瓜・白菜・人参・かつお節・醤油</p> <p>みそ汁<br/>玉ねぎ・かぼちゃ・だし・味噌</p>                                      |                             |