



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 15 29	木	ぶどうパン ポトフ(かぶ) ほうれん草とツナの和え物	牛乳 みかん70g	ミルクココア りんご(60g) クラッカー(15g)	牛乳・牛肉・鳥がらだし・コソメ・まぐろ油漬(缶)・かつおだし・脱脂粉乳	ぶどうパン・じゃがいも・砂糖(三温糖)・クラッカー	みかん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セロリ・ほうれん草・りんご	お茶・パイ
2 16	金	麦ごはん みそ汁(豆腐) 魚の照り焼き ゆでブロッコリー(25g) 新☆肉に炒め	牛乳 チーズ10g	スキムミルク フルーツみつ豆	牛乳・プロセスチーズ・木綿豆腐・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・魚・豚肉・脱脂粉乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・中華スープの素・片栗粉・甘納豆(あずき)	しょうが・ブロッコリー・もやし・にら・にんじん・にんにく・バナナ・もも(缶)・みかん(缶)・ハインアップル(缶)・りんご	お茶・ビスケット
17	土	和風スパゲティ みかん(70g)	豆乳 せんべい7g	りんごジュース かりんとう	豆乳・鶏肉	せんべい・スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・みかん・りんごジュース	
5 19	月	麦ごはん いわしのかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳 もも(缶)30g	豆乳 ピザトースト	牛乳・いわし・米みそ・豚肉・鳥がらだし・豆乳・ベーコン・チーズ	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・はるさめ・植物油・食パン・マヨネーズ	もも(缶)・しょうが・サラダ菜・はくさい・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・トマト・コーンホール(缶)・ピーマン・トマトケチャップ	お茶・クッキー
6 20	火	麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー(25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 せんべい7g	スキムミルク りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・豆乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・麦・砂糖(三温糖)・さつまいも・さといも・小麦粉・バター	にんじん・ほうれん草・ブロッコリー・れんこん・青ねぎ・りんご・レモン	お茶・せんべい
7	水	食パン ローストチキン ソテー(キャベツ) ホワイトシチュー	牛乳 バナナ75g	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・鶏肉・えび・ベーコン・脱脂粉乳・鳥がらだし・きな粉・豆乳	食パン・植物油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉・ホットケーキミックス・黒砂糖	バナナ・キャベツ・にんじん・コーンホール(缶)・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・干しぶどう	お茶・クラッカー
8 22	木	麦ごはん 鮭のごま揚げ レタス(12g) シャッキリみそ汁	牛乳 りんご40g	スキムミルク かき(45g) せんべい	牛乳・鮭(切り身)・鶏卵・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・片栗粉・白ごま(いり)・黒ごま・揚げ油・植物油・せんべい	りんご・レタス・もやし・だいこん・にんじん・かいわれだいこん・かき	お茶・パイ
9 30	金	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布) 豚肉とだいこんの煮物 大豆のコロコロサラダ	牛乳 みかん70g	スキムミルク ココアケーキ	牛乳・塩わかめ・かつお・昆布だし・豚肉・煮干しだし・だいず・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・マヨネーズ・さつまいも・米粉・黒砂糖・片栗粉・粉糖	みかん・えのきたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん・きゅうり	お茶・ビスケット
10 24	土	けんちんうどん バナナ(75g)	豆乳 もも(缶)30g	りんごジュース バームクーヘン	豆乳・豚肉・油揚げ・脱脂粉乳・煮干しだし・みそ	干しうどん・さといも・バームクーヘン	もも(缶)・だいこん・にんじん・ごぼう・青ねぎ・バナナ・りんごジュース	
12 26	月	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 納豆汁	牛乳 ハインアップル(缶)30g	スキムミルク 焼きいも	牛乳・牛肉・納豆・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・ごま油・片栗粉・じゃがいも・さつまいも	ハインアップル(缶)・たけのこ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・青ねぎ	お茶・クッキー
13 27	火	さつまいもごはん 飛竜頭 レタス(12g) 清汁(かまぼこ)	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏卵・むきえび・木綿豆腐・脱脂粉乳・ひじき・かまぼこ・かつお・昆布だし・豆乳・寒天	ウエハース・精白米・麦・さつまいも・片栗粉・やまいも・白ごま(いり)・揚げ油・砂糖(三温糖)	にんじん・グリーンピース・レタス・えのきたけ・青ねぎ・かぼちゃ	お茶・せんべい
14 28	水	麦ごはん 魚のもみじ焼き サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	牛乳 キウイフルーツ50g	豆乳 チーズボール	牛乳・白身魚・米みそ・ベーコン・だいず(缶)・鳥がらだし・豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレーウ・小麦粉・揚げ油	キウイフルーツ・にんじん・ピーマン・サラダ菜・たまねぎ・パセリ	お茶・クラッカー
21	水	わかめごはん 焼きくりコロッケ レタス(12g) ほうれん草の和え物 しいたけとみつばの清汁	牛乳 チーズ10g	りんごジュース かぼちゃのもっちりケーキ	牛乳・プロセスチーズ・わかめ・しらす干し・かつお・昆布だし・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・くり・さつまいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・白玉ふ・上新粉・砂糖(三温糖)・植物油	たまねぎ・にんじん・レタス・ほうれん草・乾しいたけ・みつば・かぼちゃ・りんごジュース	お茶・クラッカー

食品の表示について

消費期限

弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。腐敗など品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれがないと認められる期限を示しています。

賞味期限

缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限で、この期限を過ぎてもすぐに食べら



アレルギーの原因となることが多い食品を知らずに食べてしまうことを防ぐために、その原材料が含まれていることを表示するように決められています。

☆必ず表示される7品目

- えび・かに・卵・乳・小麦
- そば・落花生



☆表示が勧められている20品目

- あわび・いか・いくら・オレンジ
- キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ
- さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉
- まつたけ・もも・やまいも・りんご
- ごま・カシューナッツ・ゼラチン

