川西市立保育所・認定こども園

離乳食こんだてカレンダー

令和8(2026)年11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
2 (月)	ミルクシチュー / 野菜のうま煮 / にんじんの甘煮	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛乳 / キャベツ、にんじん、ピーマン / にんじん	クリームシチュー / ツナと野菜のうま煮 / にんじんの甘煮	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛乳 / キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ缶 / にんじん	カレーシチュー / フレンチサラダ / にんじんの甘煮	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ / キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ缶 / にんじん
	かれいの煮付け / じゃがいものうま煮 / 野菜スープ	かれい / じゃがいも、にんじん / にんじん、たまねぎ、キャベツ	かれいの煮付け / じゃがいものいとこ煮 / 野菜スープ	かれい / じゃがいも、あずき / にんじん、たまねぎ、キャベツ	牛乳 / ようかん	牛乳 / 寒天、あずき、砂糖
3 (火)	 文化の日 					
4 (水)	じゃがいもと野菜のうま煮 / 高野と野菜のうま煮 / すまし汁	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう / 高野豆腐、にんじん / 麸、にんじん、わかめ	親子煮 / 高野と野菜のうま煮 / すまし汁	鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 卵 / 高野豆腐、にんじん / 麸、にんじん、わかめ	親子煮 / れんこんのきんぴら / すまし汁	鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 卵 / れんこん、にんじん、ごま / 麸、にんじん、しめじ、わかめ
	切り干しだいこんのうま煮 / じゃがいものきな粉和え / みそ汁	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、きな粉 / にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	切り干しだいこんのうま煮 / じゃがいものきな粉和え / みそ汁	切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、きな粉 / にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	牛乳 / じゃがいものきな粉和え	牛乳 / じゃがいも、きな粉
5 (木)	野菜の中華風煮 / 高野含め煮	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、もやし / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ	八宝菜 / 高野含め煮	豚ひき肉、はるさめ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、 はくさい、もやし / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ	八宝菜 / 高野含め煮	豚ひき肉、はるさめ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、 はくさい、もやし、干ししいたけ / 高野豆腐、にんじん、 たまねぎ
	フォー / 野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	平麺ビーフン、にんじん、葉ねぎ / にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	フォー / 野菜のうま煮 / ポテトチーズボール	平麺ビーフン、豚ひき肉、にんじん、葉ねぎ / にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / フォー	牛乳 / 平麺ビーフン、豚ひき肉、にんじん、葉ねぎ
6 (金)	かれいのあんかけ / すまし汁 / バナナ	かれい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、こまつな / バナナ	さわらのあんかけ / すまし汁 / バナナ	さわら、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、こまつな / バナナ	さわらの南蛮漬け / すまし汁 / バナナ	さわら、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、こまつな / バナナ
	ひじきと野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / みそ汁	ひじき、にんじん、たまねぎ / にんじん / たまねぎ、こまつな、葉ねぎ	ひじきと野菜のうま煮 / にんじんスティック / みそ汁	ひじき、にんじん、たまねぎ / にんじん / たまねぎ、こまつな、葉ねぎ	牛乳 / クリームパン	牛乳 / ドッグパン、卵、牛乳、コーンスターチ、バター、 バニラエッセンス
7 (土)	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ / 麸、にんじん、たまねぎ、わかめ / オレンジ	じゃがいものそぼろ煮 / みそ汁 / オレンジ	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 いんげんまめ / 麸、にんじん、たまねぎ、わかめ / オレンジ	じゃがいものそぼろ煮 / みそ汁 / キウイフルーツ	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 いんげんまめ / 麸、にんじん、たまねぎ、わかめ / キウイフルーツ（黄）
	麸と野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / 野菜スープ	麸、にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、青のり / にんじん、キャベツ、いんげんまめ	ツナと野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / 野菜スープ	ツナ缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、青のり / にんじん、キャベツ、いんげんまめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ツナ缶
9 (月)	ミルクシチュー / 麸と野菜のうま煮 / りんご煮	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛乳 / 麸、ほうれんそう、にんじん / りんご	クリームシチュー / コーンのうま煮 / りんご煮	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛乳 / ホールコーン、ほうれんそう、にんじん / りんご	クリームシチュー / コーンソテー / りんご煮	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛乳 / ホールコーン、ベーコン、ほうれんそう / りんご
	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / オニオンスープ	米、にんじん、たまねぎ / 切り干しだいこん、にんじん、ほうれんそう / たまねぎ、にんじん	ホットケーキ / 切り干しだいこんのうま煮 / オニオンスープ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / 切り干しだいこん、にんじん、ほうれんそう / たまねぎ、にんじん	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
10 (火)	かれいの煮付け / にんじんのうま煮 / さつま汁	かれい / にんじん / さつまいも、にんじん、だいこん、葉ねぎ	かれいの煮付け / にんじんスティック / さつま汁	かれい / にんじん / さつまいも、豚ひき肉、にんじん、 だいこん、油揚げ、葉ねぎ	さばの煮付け / にんじんスティック / さつま汁	さば、しょうが / にんじん / さつまいも、豚ひき肉、 にんじん、だいこん、糸こんにゃく、油揚げ、葉ねぎ
	だいこんのうま煮 / さつまいもの甘煮 / すまし汁	だいこん、にんじん / さつまいも / 麸、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	だいこんのそぼろ煮 / さつまいもの甘煮 / すまし汁	豚ひき肉、だいこん、にんじん / さつまいも / 油揚げ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / 焼きおにぎり	牛乳 / 米、花かつお、ごま
11 (水)	豆腐と野菜のみそ煮 / 野菜スープ	豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / にんじん、キャベツ、わかめ	マーボー豆腐 / 中華スープ	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ / はるさめ、にんじん、キャベツ、わかめ	マーボー豆腐 / 中華スープ	豚ひき肉、しょうが、にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ / はるさめ、にんじん、キャベツ、わかめ、ハム
	かれいのくず煮 / 豆腐の磯煮 / すまし汁	かれい / 豆腐、青のり / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	かれいのムニエル / 豆腐の磯煮 / すまし汁	かれい / 豆腐、青のり / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 / フルーツ寒天	牛乳 / 寒天、みかん缶、キウイフルーツ、砂糖
12 (木)	じゃがいもと野菜のうま煮 / そうめん汁 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、だいこん、さやえんどう / そうめん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / オレンジ	鶏ひき肉と野菜のうま煮 / そうめん汁 / オレンジ	鶏ひき肉、にんじん、じゃがいも、だいこん、さやえんどう / そうめん、油揚げ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / オレンジ	筑前煮 / そうめん汁 / キウイフルーツ	鶏ひき肉、ちくわ、にんじん、ごぼう、れんこん、 じゃがいも、だいこん、さやえんどう / そうめん、油揚げ、 にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / キウイフルーツ（黄）
	おじや / 麸と野菜のうま煮 / にんじんオレンジ煮	米、にんじん、たまねぎ / 麸、にんじん、だいこん、さやえんどう / にんじん、オレンジ	ホットケーキ / 麸と野菜のうま煮 / にんじんオレンジ煮	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / 麸、にんじん、だいこん、さやえんどう / にんじん、オレンジ	牛乳 / クレープ	牛乳 / 小麦粉、砂糖、卵、牛乳、バター、いちごジャム
13 (金)	じゃがいもと野菜のうま煮 / ゆばとキャベツの煮浸し / バナナ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ / ゆば、キャベツ、にんじん / バナナ	野菜のそぼろ煮 / ゆばとキャベツの煮浸し / バナナ	鶏むねひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ / ゆば、キャベツ、にんじん / バナナ	野菜のそぼろ煮 / ゆばサラダ / バナナ	鶏むねひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ / ゆば、キャベツ、にんじん、ハム / バナナ
	かれいの煮付け / 野菜のうま煮 / みそ汁	かれい / にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、たまねぎ、わかめ	かれいの煮付け / 野菜のうま煮 / みそ汁	かれい / にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、たまねぎ、わかめ	牛乳 / 麸のラスク	牛乳 / 麸、バター、砂糖
14 (土)	麸と野菜のみそ煮 / 中華スープ / オレンジ	麸、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ / もやし、わかめ / オレンジ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め / 中華スープ / オレンジ	豚ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ / オレンジ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め / 中華スープ / オレンジ	豚ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ / オレンジ
	ひじきと野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / みそ汁	ひじき、にんじん、たまねぎ、ピーマン / にんじん / 麸、にんじん、キャベツ	ひじきと野菜のうま煮 / にんじんスティック / みそ汁	ひじき、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン / にんじん / 麸、にんじん、キャベツ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ホールコーン
16 (月)	かぼちゃと野菜のうま煮 / すまし汁 / にんじんの甘煮	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ / だいこん、にんじん、チンゲンサイ / にんじん	かぼちゃのそぼろ煮 / すまし汁 / にんじんの甘煮	鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 いんげんまめ / だいこん、にんじん、チンゲンサイ / にんじん	かぼちゃのそぼろ煮 / すまし汁 / にんじんの甘煮	鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 いんげんまめ / だいこん、にんじん、チンゲンサイ / にんじん
	おじや / だいこんのうま煮 / 野菜スープ	米、にんじん、たまねぎ / 麸、だいこん、にんじん / かぼちゃ、たまねぎ、いんげんまめ	ホットケーキ / だいこんのうま煮 / 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / だいこん、鶏ひき肉、にんじん / かぼちゃ、たまねぎ、 いんげんまめ	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

●１７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）がつきます。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、急きょ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
17	かれいのあんかけ / もやしとわかめのスープ	かれい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ	かれいのあんかけ / もやしとわかめのスープ	かれい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ	かれいのオリエンタルソースかけ / もやしとわかめのスープ	かれい、たまねぎ、りんご、ブロッコリー / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ
（火）	おじや / 豆腐と野菜のうま煮 / オニオンスープ	米、さつまいも / 豆腐、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / たまねぎ、にんじん	さつまいものチーズ焼き / 豆腐と野菜のうま煮 / オニオンスープ	さつまいも、牛乳、バター、チーズ / 豆腐、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / たまねぎ、にんじん	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
18	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、にんじん 、わかめ / 切り干しだいこん、 にんじん、いんげんまめ / 麸、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、鶏ひき肉、油揚げ、にんじん / 切り干しだいこん、 豚ひき肉、にんじん、いんげんまめ / 麸、にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ	きのこごはん / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、鶏ひき肉、しめじ、干ししいたけ、まいたけ、油揚げ、 にんじん / 切り干しだいこん、豚ひき肉、ちくわ、にんじん、 いんげんまめ / 麸、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ
（水）	かれいの煮付け / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	かれい / じゃがいも、きな粉 / にんじん、たまねぎ、いんげんまめ	かれいの煮付け / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	かれい / じゃがいも、きな粉 / にんじん、たまねぎ、いんげんまめ	牛乳 / じゃがいものきな粉和え	牛乳 / じゃがいも、きな粉
19	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ / オレンジ	変わり信田煮 / みそ汁 / オレンジ	鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、いんげんまめ / はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ / オレンジ	変わり信田煮 / みそ汁 / キウイフルーツ	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 / はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ / キウイフルーツ（黄）
（木）	野菜うどん煮 / 高野含め煮 / にんじんオレンジ煮	うどん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん、オレンジ	肉うどん / 高野含め煮 / にんじんオレンジ煮	うどん、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん、オレンジ	牛乳 / カレーうどん	牛乳 / うどん、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ
20	かれいのあんかけ / 白和え / りんご煮	かれい、にんじん、もやし、さやえんどう / 豆腐、ほうれんそう、にんじん / りんご	さわらのあんかけ / 白和え / りんご煮	さわら、にんじん、もやし、さやえんどう / 豆腐、ほうれんそう、にんじん / りんご	さわらのあんかけ / 白和え / りんご煮	さわら、にんじん、もやし、さやえんどう、生しいたけ / 豆腐、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく、ごま / りんご
（金）	ひじきと野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / すまし汁	ひじき、にんじん、たまねぎ / 豆腐、青のり / にんじん、ほうれんそう、もやし	ひじきと野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / すまし汁	ひじき、にんじん、たまねぎ / 豆腐、青のり / にんじん、ほうれんそう、もやし	牛乳 / あんパン	牛乳 / ドッグパン、あずき、砂糖
21	豆腐と野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ / さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ / オレンジ	炒り豆腐 / みそ汁 / オレンジ	豚ひき肉、豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ / さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ / オレンジ	炒り豆腐 / みそ汁 / キウイフルーツ	豚ひき肉、豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ / さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ / キウイフルーツ（黄）
（土）	さつまいもと野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / すまし汁	さつまいも、にんじん、キャベツ / にんじん / 豆腐、たまねぎ、わかめ	さつまいもと野菜のうま煮 / にんじんスティック / すまし汁	さつまいも、豚ひき肉、にんじん、キャベツ / にんじん / 豆腐、たまねぎ、わかめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、わかめ
23	 勤労感謝の日 					
24	菜飯粥 / かれいの煮付け / じゃがいもと野菜のうま煮	米、こまつな / かれい / にんじん、たまねぎ、じゃがいも	菜飯粥 / 卵焼き / 肉じゃが	米、こまつな / 卵 / 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも	菜飯 / 卵焼き / 肉じゃが	米、こまつな / 卵 / 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、 じゃがいも、糸こんにゃく
（火）	麸と野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / みそ汁	麸、にんじん、たまねぎ、こまつな / じゃがいも、青のり / にんじん、たまねぎ、わかめ	野菜のそぼろ煮 / じゃがいもの磯煮 / みそ汁	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、こまつな / じゃがいも、青のり / にんじん、たまねぎ、わかめ	牛乳 / 五平もち	牛乳 / 米、赤みそ、砂糖、みりん
25	豆腐と野菜のうま煮 / ほうれんそうのうま煮 / バナナ	豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / ほうれんそう、にんじん / バナナ	大豆つくね / ほうれんそうのうま煮 / バナナ	鶏ひき肉、大豆、豆腐、葉ねぎ / ほうれんそう、ホールコーン、にんじん / バナナ	れんこん大豆つくね / ほうれんそうサラダ / バナナ	鶏ひき肉、れんこん、大豆、豆腐、葉ねぎ / ほうれんそう、ベーコン、ホールコーン / バナナ
（水）	かれいのみそ煮 / さつまいもの甘煮 / すまし汁	かれい / さつまいも / 豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	かれいのみそ煮 / さつまいもの甘煮 / すまし汁	かれい / さつまいも / 豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 / いもようかん	牛乳 / 寒天、さつまいも、砂糖
26	おじや / わかめスープ / りんご煮	米、にんじん、ピーマン、たまねぎ / わかめ、にんじん、豆腐、葉ねぎ / りんご	おじや / わかめスープ / りんご煮	米、豚ひき肉、卵、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ホールコーン / わかめ、にんじん、豆腐、葉ねぎ / りんご	元気やきめし / わかめスープ / りんご煮	米、豚ひき肉、卵、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ホールコーン / わかめ、にんじん、しめじ、豆腐、葉ねぎ / りんご
（木）	野菜うどん / 豆腐と野菜のうま煮 / にんじんのうま煮	うどん、にら、にんじん、たまねぎ / 豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん	うどんぎょうざ / 豆腐と野菜のうま煮 / にんじんスティック	うどん、鶏ひき肉、豚ひき肉、にら / 豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん	牛乳 / うどんぎょうざ	牛乳 / うどん、鶏ひき肉、豚ひき肉、にら、生しいたけ、 にんにく、しょうが
27	かれいのくず煮 / ひじきと野菜のうま煮 / じゃがいものポタージュ	かれい / ひじき、にんじん、ピーマン / じゃがいも、たまねぎ、パセリ、牛乳	あじのムニエル / ひじきと野菜のうま煮 / じゃがいものポタージュ	あじ / ひじき、にんじん、ピーマン、ホールコーン / じゃがいも、たまねぎ、パセリ、牛乳	あじのムニエル / イタリアンひじき / じゃがいものポタージュ	あじ / ベーコン、ひじき、にんじん、ピーマン、 ホールコーン 、にんにく / じゃがいも、たまねぎ、パセリ、牛乳
（金）	おじや / じゃがいもと野菜のうま煮 / すまし汁	米、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ、ピーマン / 麸、にんじん、たまねぎ	おからホットケーキ / じゃがいもと野菜のうま煮 / すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、おから、卵、砂糖、バター、 脱脂粉乳 / じゃがいも、たまねぎ、ピーマン / 麸、にんじん、たまねぎ	牛乳 / おからホットケーキ	牛乳 / 小麦粉、ベーキングパウダー、おから、卵、砂糖、 バター、脱脂粉乳
28	ひじきと野菜のうま煮 / 野菜スープ / オレンジ	ひじき、にんじん、たまねぎ、麸 / たまねぎ、にんじん、じゃがいも / オレンジ	ひじきと野菜のうま煮 / 野菜スープ / オレンジ	ひじき、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、油揚げ / たまねぎ、にんじん、じゃがいも / オレンジ	ひじきと野菜のうま煮 / ベーコンと野菜のスープ / オレンジ	ひじき、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、油揚げ / ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも / オレンジ
（土）	高野含め煮 / じゃがいもの磯煮 / みそ汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、青のり / にんじん、たまねぎ	高野含め煮 / じゃがいもの磯煮 / みそ汁	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、青のり / にんじん、たまねぎ、油揚げ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、花かつお
30	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁	じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 麸、だいこん、にんじん、白ねぎ	チャプチェ / ソーキ汁	はるさめ、牛ひき肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 豚ひき肉、だいこん、にんじん、白ねぎ	チャプチェ / ソーキ汁	はるさめ、牛ひき肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ、 干ししいたけ、にんにく、ごま / 豚ひき肉、刻みこんぶ、 だいこん、にんじん、白ねぎ、しょうが
（月）	かれいの煮付け / じゃがいものみたらし / 野菜スープ	かれい / じゃがいも / にんじん、だいこん、ピーマン	かれいの煮付け / じゃがいものみたらし / 野菜スープ	かれい / じゃがいも / にんじん、だいこん、ピーマン	牛乳 / じゃがいものみたらし	牛乳 / じゃがいも