



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 うれんそう・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☆肉にら炒め	牛乳 チーズ10g	スキムミルク フルーツみつ豆	牛乳・プロセチース・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)・パインアップル(缶)・り んご	お茶・ビスケット
17	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	豆乳 せんべい7g	りんごジュース みかん(70g) かりんとう	豆乳・鶏肉(そぎ切り)・ト リンヨーグルト	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・ペー 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 な・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・ブ 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・ほうれんそう・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・ペー 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 ごん・にんじん・かいわれ だいごん・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) 豚肉とだいごんの煮物 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・だいご・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 ごん・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	ウエハース・干しうどん・さと いも・バームクーヘン	桃(缶)だいごん・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 パインアップル(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	パインアップル(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・ ペーコン・だいご(缶)・鳥が らだし・豆乳・鶏卵・粉チー 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 焼きくりコロクケ レタス(12g) ほうれんそうの和え物 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・プロセチース・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・さ つま芋・栗・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・ ほうれんそう・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

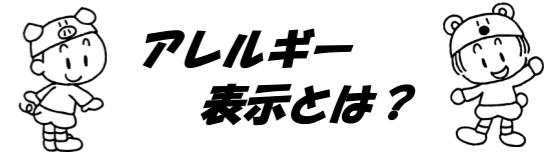
食品の表示について

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

