

	☾ 13・27	🔥 14・28	🌊 1・15・29	🌳 2・16・30	👑 3・17	⊕ 4・18
	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>豚肉とれんこんの中華風いため (豚肉, 豚バラ肉, れんこん, 人参, しめじ, ちんぎん菜, 鶏がらスープ, 酒, 油, しょうゆ, 塩, ゴマ油)</li> <li>おさつサラダ (さつまいも, レーズン, 枝豆, リンゴ, 酢, 砂糖, 塩)</li> <li>すまし汁 (なす, えのき, 油あげ, 酒, みりん, しょうゆ, 塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>肉じゃが (牛肉, じゃがいも, 五ねぎ, 人参, 酒, しょうゆ, みりん, 砂糖)</li> <li>いろどりナムル (太もやし, ほろひん草, 黄パプリカ, 赤パプリカ, ゴマ, しょうゆ, ゴマ油)</li> <li>みそ汁 (い, 人参, わかめ, 味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>魚のいそバ焼き (魚, 青のり, 酒, しょうゆ, 油)</li> <li>ひじきの煮物 (ひじき, 木煮大豆, 人参, 油あげ, コーン, しょうゆ, 酒, みりん, 砂糖)</li> <li>豆腐のすまし汁 (豆腐, しめじ, 大根, 人参, 五ねぎ, みろ, しょうゆ, 酒, みりん, 塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>クリームシチュー (鶏肉, じゃがいも, 五ねぎ, 人参, マッシュルーム, 豆苗, バター, 小麦粉, 牛乳, スキムミルク, チーズ, 塩)</li> <li>蒸し野菜とくだもの (かぼちゃ, はんこん, きゅうり, リンゴ, 梨, 塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ビビンバ (牛肉, 太もやし, きゅうり, ほろひん草, 人参, ねぎ, しょうゆ, 酒, 砂糖, みりん, ゴマ油)</li> <li>春雨スープ (春雨, 五ねぎ, 人参, えのき, ちんぎん菜, 鶏がらスープ, 塩, ゴマ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すだち香る 鶏南蛮風うどん (うどん, 鶏肉, 人参, しめじ, 水菜, すだち, 昆布, すちいしゆ, 砂糖, 濃口しゆ, 酒, みりん, 塩)</li> <li>小松菜のおかめ和え (小松菜, 人参, 花かつお, しょうゆ)</li> </ul>
3時のおやつ (あひるぐみ)	ちんすこう, 牛乳 (小麦粉, 油, 黒砂糖, きび砂糖)	水ようかん, お茶 (寒天, あんこ, 塩, きび砂糖, グラニュー糖)	ママレードケーキ, 牛乳 (小麦粉, 砂糖, BP, 水, サラダ油, ママレードシロム)	おにぎり, お茶 (米, 昆布, 塩, 人参, ごぼう, シーチキン, 塩昆布, 里芋, 焼のり)	大学芋, 牛乳 (さつまいも, 砂糖, 酢, 油)	おせんべい など お茶
3時のおやつ (ひよこぐみ)	ちんすこう, 牛乳 (小麦粉, 油, 黒砂糖, きび砂糖)	水ようかん, お茶 (寒天, あんこ, 塩, きび砂糖 or グラニュー糖)	ママレードケーキ, 牛乳 (小麦粉, 砂糖, BP, 水, サラダ油, ママレードシロム)	おにぎり, お茶 (米, 昆布, 塩, 人参, ごぼう, シーチキン, 塩昆布, 里芋, 焼のり)	大学芋, 牛乳 (さつまいも, 砂糖, 酢, 油)	赤あんせんべい など お茶
	☾ 6・20	🔥 7・21	🌊 8・22	🌳 9・23	👑 10・24	⊕ 11・25
	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>筑前煮 (鶏肉, ごぼう, れんこん, 人参, 豆苗, しょうゆ, 酒, みりん, 砂糖)</li> <li>ちんぎん菜と しめじのお浸し (ちんぎん菜, しめじ, 花かつお, しょうゆ)</li> <li>みそ汁 (なす, 五ねぎ, ねぎ, 味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>かぼちゃのコロッケ (合挽きミンチ, かぼちゃ, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, しょうゆ, みりん, 塩)</li> <li>スパゲティサラダ (スパゲティ, 人参, シーチキン, きゅうり, リンゴ, 酢, 塩, 砂糖)</li> <li>すまし汁 (花ふ, まいたけ, わかめ, 酒, みりん, 塩, しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>さばの塩焼き (さば, 塩)</li> <li>ほろひん草の白和え (ほろひん草, 豆腐, 人参, ゴマ, 酒, 白味噌, 砂糖, みりん, しょうゆ, 塩)</li> <li>具だくさんみそ汁 (ごぼう, 人参, さつまいも, もやし, 油あげ, ねぎ, 味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>豚肉の夏野菜炒め (豚肉, 五ねぎ, なす, 人参, 酒, しょうゆ)</li> <li>かぼちゃの煮物 (かぼちゃ, 絹さや, 砂糖, しょうゆ, みりん)</li> <li>中華スープ (大根, 人参, エリンギ, ニラ, 鶏がらスープ, 塩, ゴマ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ビーフカレー (牛肉, じゃがいも, 五ねぎ, 人参, バター, 小麦粉, カレー粉, ヨーグルト, スキムミルク, チーズ, 黒砂糖, ケチャップ, 塩)</li> <li>パプリカのマリネ (赤パプリカ, きゅうり, 黄パプリカ, 赤パプリ, 酢, 砂糖, 塩, オリーブ油)</li> <li>くだもの (ぶどう, 梨など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>マホー豆腐 (豚ミンチ, 豆腐, ねぎ, 鶏がらスープ, 赤味噌, しょうゆ, ゴマ油, 片栗粉)</li> <li>大根ナムル (大根, 人参, 小松菜, わかめ, しょうゆ, ゴマ油)</li> </ul>
3時のおやつ (あひるぐみ)	アップルパイ, 牛乳 (パイシート, リンゴ, レーズン, バター, 砂糖)	🔥 フルーツあんかけ, お茶 (寒天, 砂糖, あんこ, パプリカ, かんぴょう, 桃, 黒砂糖, 21日 月見おはぎ, お茶 (米, 里芋, 小豆, 砂糖, 塩)	きなこトースト, 牛乳 (食パン, きなこ)	鬼まんじゅう, 牛乳 (さつまいも, 米粉, 砂糖, BP)	きつねうどん, お茶 (うどん, 油あげ, 天かす, ねぎ, 昆布, すちいしゆ, 濃口しゆ, 酒, みりん, 塩, 砂糖)	ビスケット など お茶
3時のおやつ (ひよこぐみ)	アップルパイ, 牛乳 (パイシート, リンゴ, レーズン, バター, 砂糖)	🔥 フルーツあんかけ, お茶 (寒天, 砂糖, あんこ, パプリカ, かんぴょう, 桃, 黒砂糖, 21日 月見おはぎ, お茶 (米, 里芋, 小豆, 砂糖, 塩)	きなこトースト, 牛乳 (食パン, きなこ)	鬼まんじゅう, 牛乳 (さつまいも, 米粉, 砂糖, BP)	きつねうどん, お茶 (うどん, 油あげ, 天かす, ねぎ, 昆布, すちいしゆ, 濃口しゆ, 酒, みりん, 塩, 砂糖)	赤あんせんべい など お茶