

# 献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
										1	牛乳 ハイハイ	
										御飯	米	
										炒めビーフン	ビーフン 豚肉(ばら) にんじん キャベツ しょうゆ 酒 みりん ごま油	
										大根のナムル	だいこん カットわかめ 砂糖 しょうゆ みりん 酒 ごま油 酢	
										すまし汁	絹ごし豆腐 エリンギ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) みりん 酒	
										牛乳	牛乳	
										梨	なし	
3	牛乳 芋けんぴ	4	牛乳 コーンフロスティ	5	牛乳 バナナ	6	牛乳 野菜家族	7	ヨーグルト		8	牛乳 野菜ハイハイ
わかめ御飯	米 炊き込みわかめ	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	スタミナ丼	米 豚肉(ばら) にら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖 酒 みりん	
ちゃんぽん麺	ゆで中華めん(小麦) 豚肉(ばら) たまねぎ こまつな はくさい にんじん しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	メルルーサの南蛮漬	メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酢	回鍋肉	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 白みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	ポークチャップ	豚肉(肩ロース) ケチャップ ウスターソース 油	筑前煮	鶏もも肉 れんこん ごぼう にんじん 厚揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	キャベツのおかか和え	キャベツ ひじき かつお節 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	
ささ身と胡瓜のサラダ	鶏ささ身 きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ しょうゆ 食塩	コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン 砂糖 酢 みりん 酒 しょうゆ(うすくち)	納豆の磯青和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 酒 みりん しょうゆ	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん ちくわ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	豆腐サラダ	木綿豆腐 キャベツ にんじん きゅうり 焼きのり 砂糖 しょうゆ みりん 酒	みそ汁	たまねぎ しめじ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	
柿	かき	みそ汁	たまねぎ 木綿豆腐 ねぎ 白みそ 煮干だし汁	中華スープ	たまねぎ もやし レタス コーン かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 中華だしの素 ごま油	みそ汁	たまねぎ こまつな えのきたけ 白みそ 煮干だし汁	みそ汁	たまねぎ えのきたけ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	バナナ	バナナ	
牛乳	牛乳	りんごヨーグルト	ヨーグルト(加糖) りんご	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
お麩ラスク	焼ふ パター 砂糖 油			フライドポテト	じゃがいも 油 食塩	鮭おにぎり	米 さけ みつば 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	水ようかん	こしあん(生) 粉寒天 砂糖 水	りんご	りんご	
10		11	牛乳 コーンフロスティ	12	牛乳 バナナ	13	牛乳 小魚家族	14	ヨーグルト		15	牛乳 ハイハイ
		ドライカレー	米 牛ひき肉 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ピーマン カレールウ(小麦・乳) ケチャップ 砂糖	御飯	米	御飯	米	ロールパン	ロールパン(小麦・乳)	ビビンバ丼	米 豚ひき肉 にんじん ほうれんそう もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま油	
		キャベツのツナ和え	キャベツ きゅうり カットわかめ ツナ油漬缶 砂糖 しょうゆ みりん 酒	カレイの磯辺揚げ	カレイ 食塩 あおのり 片栗粉 油	トマト肉じゃが	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく ホールトマト缶詰 砂糖 酒 みりん しょうゆ	タンドリーチキン	鶏もも肉(皮付き) カレー粉 ケチャップ ヨーグルト(加糖)	大根の梅肉和え	だいこん カットわかめ うめ干し 砂糖 しょうゆ みりん 酒	
		野菜スープ	ほうれんそう しめじ にんじん しょうゆ(うすくち) かつおだし汁 みりん	ほうれん草のしらす和え	ほうれん草のしらす しょうゆ 砂糖 みりん	あげとえのきのサラダ	キャベツ きゅうり 油揚げ えのきたけ 砂糖 みりん 酒	もやしのナムル	もやし にんじん きゅうり しょうゆ(うすくち) 酢 みりん 砂糖 ごま油	みそ汁	たまねぎ 油揚げ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	
		柿	かき	みそ汁	たまねぎ さつまいも しめじ 白みそ 煮干だし汁	バナナ	バナナ	野菜スープ	じゃがいも にんじん キャベツ しょうゆ(うすくち) 洋風だしの素 酒 かつおだし汁	オレンジ	オレンジ	
		牛乳	牛乳	ひじきの炊き込みおにぎり	米 にんじん 油揚げ ひじき だし昆布 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	牛乳	牛乳	にゅうめん	干しそめん(小麦) だいこん にんじん えのきたけ みつば つおだし汁 みりん 酒 しょうゆ(うすくち)	牛乳	牛乳	
		さつまいもの蒸しパン	さつまいも ホットケーキ粉 無調整豆乳	りんごゼリー	りんご濃縮果汁 水 砂糖 粉ゼラチン 水					オレンジ	オレンジ	
17	牛乳 芋けんぴ	18	牛乳 コーンフロスティ	19	牛乳 バナナ	20	牛乳 野菜家族	21	ヨーグルト		22	牛乳 野菜ハイハイ
ごま塩御飯	米 ごま塩	御飯	米	御飯	米	御飯	米	塩こんぶ御飯	米 塩昆布	生姜焼き丼	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ しょうが ねぎ しょうゆ 酒 砂糖 みりん	
みそ煮込みうどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ はくさい コーン(冷凍) 白みそ かつおだし汁 しょうゆ みりん 酒	鯖・鯖のみそ焼き	さわか さば 白みそ みりん 酒	鶏肉と鶏レバーの生姜煮	鶏もも肉(皮付き) 鶏レバー しょうが 砂糖 酒 みりん しょうゆ 片栗粉	豚肉の野菜炒め	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 白みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	鶏の照り焼き	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ 酒 みりん	もやしときゅうりのナムル	きゅうり もやし カットわかめ 酢 しょうゆ 砂糖 みりん ごま油	
海藻サラダ	キャベツ カットわかめ ひじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖	刻み昆布と大豆の煮物	刻み昆布 にんじん 大豆 ひじき 油揚げ ちくわ しょうゆ みりん 酒 砂糖	切り干し大根のサラダ	切り干しだいこん きゅうり にんじん しょうゆ 酒 砂糖 みりん	ねばねばサラダ	納豆 きゅうり にんじん なめこ 焼きのり 砂糖 しょうゆ みりん 酒	ほうれん草の白和え	ほうれん草 にんじん ひじき 木綿豆腐 板こんにゃく すりごま 白みそ 砂糖 しょうゆ	みそ汁	木綿豆腐 たまねぎ しめじ 白みそ 煮干だし汁	
りんご	りんご	すまし汁	絹ごし豆腐 エリンギ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち)	みそ汁	じゃがいも 油揚げ えのきたけ 白みそ 煮干だし汁	中華スープ	たまねぎ こまつな コーン 中華だしの素 しょうゆ(うすくち) 酒 ごま油	すまし汁	たまねぎ エリンギ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち)	オレンジ	オレンジ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	おかかと塩昆布のおにぎり	米 かつお節 塩こんぶ	バナナ	バナナ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
ふかし芋	さつまいも(皮付)	りんご豆乳ケーキ	りんご ケーキ	じゃこピザ	お好み焼き	牛乳	牛乳	苺マフィン	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 卵 牛乳 無塩バター いちごジャム	りんご	りんご	
24	牛乳 芋けんぴ	25	牛乳 コーンフロスティ	26	牛乳 バナナ	27	牛乳 小魚家族	28	ヨーグルト		29	牛乳 野菜ハイハイ
食パン	食パン(小麦・乳)	御飯	米	御飯	米	さつまいも御飯	米 さつまいも 食塩 昆布だし汁	鶏丼	米 鶏もも肉 たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	コーンピラフ	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ にんじん コーン缶 しょうゆ	
ひじきのミートローフ	豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき たまねぎ にんじん コーン 卵 パン粉 食塩 牛乳 片栗粉 ケチャップ	鮭の塩焼き	鮭 塩	南瓜と厚揚げのそぼろ煮	かぼちゃ 生揚げ 豚ひき肉 砂糖 酒 みりん しょうゆ	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 油 たぶら粉(小麦・卵)	きんぴらごぼろ	ごぼう にんじん しらす ちくわ ごま しょうゆ 砂糖 みりん 酒	胡瓜の塩こんぶ和え	きゅうり 塩こんぶ	
さつまいもツナのサラダ	さつまいも にんじん ツナ缶 マヨネーズ	さつまいもと大豆の含め煮	さつまいも ひじき ゆで大豆 にんじん ちくわ 砂糖 酒 みりん しょうゆ	小松菜の和え物	こまつな キャベツ にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖	豆腐の海苔和え	木綿豆腐 にんじん きゅうり 味付けのり 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	みそ汁	にんじん 油揚げ 小松菜 白みそ 煮干だし汁	すまし汁	たまねぎ エリンギ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) みりん 酒	
野菜スープ	たまねぎ レタス コーン 洋風だしの素 しょうゆ かつおだし汁	すまし汁	たまねぎ しめじ みつば しょうゆ(うすくち) しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁	みそ汁	たまねぎ はくさい ねぎ 白みそ 煮干だし汁	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ			
バナナヨーグルト	ヨーグルト(加糖) バナナ	きのこの雑炊	米 にんじん えのきたけ しめじ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
				ミルクパン	北海道ミルクパン(卵・乳・小麦)			お好み焼き	お好み焼き粉(小麦・乳) 豚肉(ばら) キャベツ 卵 ねぎ 水 お好み焼きソース	牛乳	牛乳	
31	牛乳 野菜ハイハイ											
チキンカレー	米 鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ じゃがいも グリンピース りんご カレールウ(小麦・乳)											
胡瓜とわかめの酢の物	きゅうり キャベツ カットわかめ 砂糖 みりん 酒 酢 しょうゆ(うすくち)											
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)											
牛乳	牛乳											
かぼちゃプリン	かぼちゃ 調整豆乳 砂糖 ゼラチン 水											

## スポーツの日