

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
						1	牛乳 さつまいも	2	ヨーグルト	3	牛乳 野菜ハイハイ
						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
						鶏の味噌焼き	鶏もも肉(皮付き) 白みそ しょうゆ 酒 砂糖 みりん	青椒肉絲	牛肉(ばら) ビーマン にんじん しいたけ だけのご 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 片栗粉	プロッコリーサラダ	プロッコリー にんじん コーン(冷凍) 砂糖 酒 みりん しょうゆ
						なかよしサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 にんじん 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 みりん	ささ身ともやしのナムル	もやし キャベツ にんじん 鶏ささ身 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん ごま油	みそ汁	だいこん 生揚げ カットわかめ 煮干だし汁 白みそ
						すまし汁	エリンギ にんじん だいこん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	中華スープ	プロッコリー たまねぎ コーン しょうゆ 酒 かつおだし汁 みりん		
								バナナ	バナナ		
						牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
						キャロットケーキ	ホットケーキ粉 にんじん 砂糖 調製豆乳	ツナサンド	ロールパン きゅうり ツナ油漬缶 マヨドレ	オレンジ	オレンジ
5	ヨーグルト	6	牛乳 バナナ	7	牛乳 オレンジ	8	牛乳 さつまいも	9	牛乳 小魚家族	10	牛乳 ハイハイ
御飯	米	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 かつおだし汁 白みそ しょうゆ 酒 みりん	御飯	米	御飯	米	ドライカレー	米 豚ひき肉 牛ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン カレー粉 しょうゆ ケチャップ 砂糖	チャーハン	米 ウィンナーソーセージ たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒
鶏肉のマレード焼き	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ マレード	豆腐の海苔和え	木綿豆腐 にんじん きゅうり 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ごま油	カレー風味揚げ	かれない 片栗粉 カレー粉 食塩 油	回鍋肉	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン 白みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒	酢の物	きゅうり もやし にんじん 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 酒	白菜のおかか和え	はくさい ひじき かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖
切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん ちくわ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	りんご	りんご	大豆の含め煮	ひじき ゆで大豆 にんじん 油揚げ ちくわ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	ささ身と梅のサラダ	鶏ささ身 だいこん きゅうり 梅肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	野菜スープ	ほうれんそう しめじ プロッコリー しょうゆ かつおだし汁 みりん 酒	みそ汁	たまねぎ 木綿豆腐 えのきたけ 煮干だし汁 白みそ
すまし汁	絹ごし豆腐 たまねぎ エリンギ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん			みそ汁	だいこん さつまいも ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	はくさい もやし カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん	バナナ	バナナ		
						オレンジ	オレンジ				
牛乳	牛乳	そら豆おにぎり	米 そら豆 塩 だし昆布	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	紫陽花ゼリー	ぶどう天然果汁 りんご天然果汁 オレンジ天然果汁 砂糖 粉かんでん 水	牛乳	牛乳
マカロニきなこ	マカロニ きな粉 砂糖			ふかし芋	さつまいも(皮付)	牛乳	牛乳	二色の野菜ドーナツ	ホットケーキミックス ほうれんそう にんじん 牛乳 卵 油	オレンジ	オレンジ
12	牛乳 野菜ハイハイ	13	牛乳 バナナ	14	牛乳 オレンジ	15	牛乳 さつまいも	16	ヨーグルト	17	牛乳 野菜ハイハイ
御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	中華丼	米 豚肉(ばら) にんじん はくさい たまねぎ しいたけ しょうゆ みりん 酒 片栗粉 ごま油
鮭の塩焼き	さけ 食塩	麻婆豆腐	豚ひき肉 にんじん たまねぎ 木綿豆腐 しいたけ ねぎ 白みそ 砂糖 酒 みりん しょうゆ 片栗粉	鶏肉と鶏しバーの生姜煮	鶏もも肉(皮付き) 鶏しバー しょうが 砂糖 酒 みりん しょうゆ 片栗粉	豚ニラ炒め	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ キャベツ にら しょうゆ 砂糖 みりん 酒	大豆のミートローフ	豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ にんじん ゆで大豆 コーン 木綿豆腐 片栗粉 ケチャップ	胡瓜の塩こんぶ和え	きゅうり 塩こんぶ
きんぴらごぼう	ごぼう れんこん にんじん 糸こんにゃく ちくわ ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん コーン 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油	キャバツと胡瓜のみそドレッシング	キャバツ きゅうり コーン 白みそ 酢 しょうゆ ごま油	こまつなサラダ	こまつな ツナ油漬缶 もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖	さつまいもとツナのサラダ	さつまいも にんじん ツナ油漬缶 マヨドレ 食塩	すまし汁	たまねぎ しめじ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん
みそ汁	木綿豆腐 かぼちゃ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	中華スープ	えのきたけ レタス たまねぎ しょうゆ 酒 かつおだし汁 みりん ごま油	すまし汁	こまつな たまねぎ 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	中華スープ	えのきたけ カットわかめ たまねぎ しょうゆ 酒 かつおだし汁 みりん	野菜スープ	しめじ たまねぎ レタス しょうゆ かつおだし汁 みりん 酒	バナナ	バナナ
		オレンジ	オレンジ			りんご	りんご				
りんごヨーグルト	りんご ヨーグルト(加糖)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ケチャップライス	米 たまねぎ にんじん コーン ケチャップ 食塩	豆乳もち	無調整豆乳 砂糖 片栗粉 きな粉	牛乳	牛乳
		サモサ餃子	ぎょうざの皮 じゃがいも たまねぎ ケチャップ カレー粉 食塩 油	あんまん風蒸しパン	ホットケーキミックス こしあん 調製豆乳					オレンジ	オレンジ
19	ヨーグルト	20	牛乳 バナナ	21	牛乳 オレンジ	22	牛乳 さつまいも	23	牛乳 小魚家族	24	牛乳 ハイハイ
御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米
鶏肉と大根の煮物	鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん ちくわ 板こんにゃく グリンピース 砂糖 酒 みりん しょうゆ	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり 片栗粉 油	生姜焼き	ゆで中華めん 豚ひき肉 ねぎ たまねぎ にんじん なす しょうが 白みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油	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 砂糖 酒 みりん しょうゆ	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	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
納豆の磯青菜和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	刻み昆布の煮物	刻みこんぶ ひじき ゆで大豆 にんじん 油揚げ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	ささ身と胡瓜のサラダ	鶏ささ身 にんじん きゅうり ひじき マヨドレ 食塩	みそ汁	キャベツ 生揚げ カットわかめ 煮干だし汁 白みそ	プロッコリーのこま和え	プロッコリー にんじん ひじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま	大根のナムル	だいこん カットわかめ しょうゆ 砂糖 酢 酒 みりん ごま油
みそ汁	たまねぎ かぼちゃ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	木綿豆腐 たまねぎ だいこん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	中華スープ	エリンギ レタス だいこん しょうゆ 酒 かつおだし汁 みりん	オレンジ	オレンジ	みそ汁	だいこん 油揚げ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	たまねぎ しめじ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん
		りんご	りんご					バナナ	バナナ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	みかんヨーグルト	ヨーグルト(加糖) みかん缶	りんごゼリー	りんご濃縮果汁 砂糖 水 粉ゼラチン 水	牛乳	牛乳
あんバタートースト	食パン こしあん バター	ウィンナー蒸しパン	ホットケーキ粉 調製豆乳 油 ウィンナーソーセージ ケチャップ	小松菜おにぎり	米 こまつな しらす干し しょうゆ 酒 みりん					オレンジ	オレンジ
26	牛乳 野菜ハイハイ	27	牛乳 バナナ	28	牛乳 オレンジ	29	牛乳 さつまいも	30	ヨーグルト		
ボークカレー	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも りんご いんげん かつおだし汁 カレー粉 しょうゆ みりん ケチャップ	筑前煮	鶏もも肉 れんこん ごぼう にんじん 生揚げ 砂糖 酒 みりん しょうゆ	鯉の煮付け	たら しょうゆ みりん 酒 砂糖 片栗粉	御飯	米	御飯	米		
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	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	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 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	南芜と厚揚げのそぼろ煮	かぼちゃ 生揚げ 豚ひき肉 にんじん 砂糖 酒 みりん しょうゆ	プロッコリーのおかか和え	プロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン マヨドレ
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	すまし汁	カットわかめ たまねぎ はくさい かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	たまねぎ 木綿豆腐 にんじん 煮干だし汁 白みそ	みそ汁	だいこん こまつな ねぎ 煮干だし汁 白みそ	野菜スープ	コーン たまねぎ じゃがいも しょうゆ かつおだし汁 みりん 酒		
		オレンジ	オレンジ			りんご	りんご	バナナ	バナナ		
牛乳	牛乳	ツナコーンのおにぎり	米 塩こんぶ ツナ油漬缶 コーン	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
ハムナーズサンドイッチ	食パン ハム スライスチーズ			きなこミルク蒸しパン	ホットケーキミックス きな粉 砂糖 調製豆乳 脱脂粉乳	水ようかん	こしあん 粉かんでん 水	りんごマフィン	小麦粉 卵 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 りんご 無塩バター 砂糖		