

# 献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
		1	牛乳 バナナ	2	牛乳 オレンジ	3	牛乳 さつまいも	4	ヨーグルト		5	牛乳 ハイハイ	
		御飯 赤魚の煮付け 小松菜とあげの和え物 とうがん汁	米 あかうお 砂糖 酒 みりん しょうゆ こまつな キャベツ 油揚げ にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 とうがん 鶏もも肉(皮付き) しいたけ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	御飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	米 鶏もも肉(皮付き) しょうゆ みりん 酒 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 さつまいも ねぎ たまねぎ 油揚げ 煮干し汁 白みそ	御飯 青梗菜の甘辛炒め もやしのナムル 春雨スープ オレンジ	米 鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ もやし きゅうり にんじん 砂糖 みりん しょうゆ 酒 酢 ごま油 はるさめ カットわかめ えのきたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 かつおだし汁 オレンジ	ベーコンと茄子のトマトパスタ イタリアン風マリネ かぼちゃ豆乳スープ バナナ	スパゲティ ベーコン たまねぎ なす 油 ケチャップ 砂糖 トマト きゅうり 黄パプリカ にんじん キャベツ ツナ油漬缶 砂糖 酒 みりん しょうゆ (うすくち) 酢 かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー 無調整豆乳 しょうゆ (かつおだし汁うすくち) バナナ	スタミナ丼 プロッコリーサラダ すまし汁	米 豚肉(ばら) にら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖 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 たまねぎ 木綿豆腐 ねぎ 煮干し汁 白みそ		
		牛乳 シュガー トースト	牛乳 食パン 有塩バター グラニュー糖	みかんヨーグルト	ヨーグルト(加糖) みかん缶	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 バナナ りんご(加熱) みかん缶 砂糖	鮭ピラフ	米 鮭 にんじん コーン 食塩 しょうゆ	牛乳 オレンジ	牛乳 オレンジ		
7		ヨーグルト		8		9		10		11		12	
醤油ラーメン	ゆで中華めん 豚肉(ばら) たまねぎ こまつな はくさい にんじん かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん ごま油	御飯	米	親子丼	米 鶏もも肉(皮つき) たまねぎ 卵 みつば しょうゆ 酒 砂糖 かつおだし汁	御飯	米	山の日		お弁当日		お弁当日	
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	白身魚のトマトソースかけ	たら 片栗粉 油 トマト たまねぎ ケチャップ 砂糖 酒	オクラとなめこのサラダ	キャベツ きゅうり オクラ なめこ ひじき 砂糖 酒 みりん しょうゆ	牛肉とごぼうの生姜炒め	牛肉(ばら) にんじん ごぼう 糸こんにゃく しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒						
バナナ	バナナ	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	みそ汁	木綿豆腐 にんじん ねぎ 煮干し汁 白みそ	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー にんじん ひじき かつお節 砂糖 酒 みりん しょうゆ						
牛乳 ツナマヨコーンケーキ	牛乳 ホットケーキ粉 ツナ油漬缶 コーン缶 マヨドレ 牛乳	野菜スープ	ブロッコリー レタス にんじん 酒 しょうゆ(うすくち) かつおだし汁	ぶどうゼリー	ぶどう濃縮果汁 水 砂糖 粉ゼラチン 水	すまし汁	はくさい えのきたけ ねぎ かつおだし汁 酒 しょうゆ(うすくち)						
14		15		16		17		18		19		20	
ハイハイ		野菜ハイハイ		牛乳 小魚家族		牛乳 さつまいも		ヨーグルト		牛乳 ハイハイ		お弁当日	
お弁当日		お弁当日		チキンカレー	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ にんじん じゃがいも グリンピース かつおだし汁 しょうゆ ケチャップ ウスターソース カレー粉 りんごジュース(100%)	御飯	米	白身魚の南蛮漬	メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ	チャーハン	米 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒	お弁当日	
お弁当日		お弁当日		ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	ほうれん草のしらす和え	ほうれんそう キャベツ にんじん しらす 干し しょうゆ 砂糖 みりん 酒	キャベツと胡瓜の梅肉和え	キャベツ きゅうり オクラ 梅干し しょうゆ 酒 砂糖 みりん	海藻サラダ	キャベツ カットわかめ 砂糖 酒 みりん しょうゆ	お弁当日	
お弁当日		お弁当日		みそ汁	こまつな たまねぎ にんじん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	さつまいも(皮付) えのきたけ カットわかめ 煮干し汁 白みそ	茄子のみそ汁	なす 木綿豆腐 ねぎ 煮干し汁 白みそ	みそ汁	さつまいも(皮付) こまつな えのきたけ 煮干し汁 白みそ	お弁当日	
とろけるゼリー	とろけるゼリー	とろけるゼリー	とろけるゼリー	梅おかおにぎり	米 梅肉 かつお節 しょうゆ	みそ汁	さつまいも(皮付) えのきたけ カットわかめ 煮干し汁 白みそ	バナナ	バナナ	にゅうめん	干しそうめん 鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん えのきたけ みつば かつおだし汁 酒 しょうゆ(うすくち)	牛乳 オレンジ	牛乳 オレンジ
21		22		23		24		25		26		27	
ヨーグルト		牛乳 バナナ		牛乳 オレンジ		牛乳 さつまいも		牛乳 小魚家族		牛乳 野菜ハイハイ		牛乳 野菜ハイハイ	
御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米
鶏肉の梅肉焼き	鶏もも肉(皮付き) 酒 みりん しょうゆ 梅肉	カレイのカレー風味揚げ	かたい 片栗粉 カレー粉 食塩 油	鶏肉と鶏しパーの生姜煮	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 しょうゆ 砂糖 みりん 酒	枝豆と豆腐のミートローフ	豚ひき肉 牛ひき肉 食塩 たまねぎ にんじん えだまめ 木綿豆腐 ひじき 片栗粉 ケチャップ	焼きうどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) にんじん キャベツ 焼きそばソース	牛乳 野菜ハイハイ	
きんぴらごぼう	ごぼう 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	ほうれん草とひじきの白和え	木綿豆腐 ほうれんそう にんじん ひじき 板こんにゃく すりごま 白みそ 砂糖 しょうゆ	胡瓜とじゃこの酢の物	きゅうり キャベツ しらす干し カットわかめ 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 酒	納豆の磯青野菜和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	プロッコリーのツナ和え	プロッコリー にんじん ツナ油漬缶 しょうゆ 酒 みりん 砂糖	胡瓜の塩昆布和え	きゅうり 塩こんぶ	牛乳 野菜ハイハイ	
すまし汁	だいこん 絹ごし豆腐 みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん	みそ汁	なめこ たまねぎ カットわかめ 煮干し汁 白みそ	すまし汁	こまつな たまねぎ にんじん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	すまし汁	とうがん 油揚げ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	みそ汁	かぼちゃ たまねぎ ねぎ 煮干し汁 白みそ	みそ汁	じゃがいも なめこ ねぎ 白みそ 煮干し汁	牛乳 野菜ハイハイ	
牛乳 じゃこピザ	牛乳 食パン しらす干し マヨドレ しょうゆ とろけるチーズ 焼きのり	お好み焼き	お好み焼き粉 豚肉(ばら) キャベツ ねぎ 水 お好み焼きソース あおのり かつお節	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも 油 食塩	とうもろこし/ハイハイ	とうもろこし/ハイハイ	牛乳 豆乳レアチーズケーキ	牛乳 クリームチーズ 無調整豆乳 ヨーグルト(加糖) 砂糖 粉ゼラチン 水 レモン果汁	牛乳 オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 野菜ハイハイ	
28		29		30		31		32		33		34	
牛乳 野菜ハイハイ		牛乳 バナナ		牛乳 オレンジ		牛乳 さつまいも		牛乳 さつまいも		牛乳 さつまいも		牛乳 さつまいも	
夏野菜カレー	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン りんご かつおだし汁 しょうゆ ケチャップ ウスターソース カレー粉	とうもろこし御飯	とうもろこし しょうゆ 酒 食塩	御飯	米	牛肉ときのこうどん	ゆでうどん 牛肉(ばら) たまねぎ しめじ なめこ ほうれんそう 酒 みりん しょうゆ かつおだし汁	蓮根のひじきサラダ	れんこん きゅうり にんじん ひじき マヨドレ しょうゆ すりごま	牛乳 さつまいも		牛乳 さつまいも	
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 しょうゆ みりん 酒	鶏の磯辺揚げ	鶏もも肉(皮付き) 塩麴 片栗粉 あおのり 油	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	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	牛乳 さつまいも		牛乳 さつまいも	
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油 酢	すまし汁	はくさい たまねぎ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	牛乳 さつまいも		牛乳 さつまいも	
牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳 カルピス ホットケーキミックス 水	ミニカップパフェ	牛乳 豆乳ヨーグルト バナナ コーンフロスティ みかん缶	牛乳 水ようかん	牛乳 こしあん(砂糖添加) 粉寒天 水	小松菜おにぎり	米 こまつな しらす干し ごま油 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 さつまいも		牛乳 さつまいも		牛乳 さつまいも	