

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
						1	牛乳 オレンジ	2	牛乳 パナナ	3	牛乳 ハイハイ
						御飯	米 蓮根の甘辛炒め ポパイサラダ みそ汁 バナナ	御飯	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン しょうゆ 砂糖 みりん 酒 フロッコリーの土佐和え すまし汁 りんご	鶏井	米 鶏もも肉 たまねぎ ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん 酒 キャベツのひたし すまし汁
							そうめん	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト
							みりん	じゃこ	バナナ	りんご	りんご
5	牛乳 オレンジ	6	牛乳 パナナ	7	牛乳 さつまいも	8	牛乳 オレンジ	9	牛乳 パナナ	10	牛乳 お子様せんべい
ごましお御飯	米 ごましお	御飯	米	御飯	米	食パン	食パン	御飯	米	御飯	米
醤油ラーメン	ゆで中華めん 豚肉(ばら) はくさい にんじん たまねぎ もやし しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁	赤魚の南蛮漬	あかうお 片栗粉 油 酢 しょうゆ 砂糖	鶏肉と大根の煮物	鶏もも肉 だいこん にんじん ちくわ グリンピース(冷凍) しょうゆ 酒 みりん 砂糖	豆腐のミートローフ	合い挽きミンチ 木綿豆腐 ひじき にんじん たまねぎ 卵 牛乳 パン粉 ケチャップ	鶏の照り焼き	鶏もも肉 しょうゆ 酒 みりん	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
あげとえのきのサラダ	キャベツ きゅうり えのきたけ 油揚げ 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 油揚げ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ほうれんそうのしらす和え	キャベツ しらす干し ほうれんそう しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ナムル	きゅうり にんじん だいこん 砂糖 酢 みりん 酒 しょうゆ ごま油	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	もやしナムル	もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
シスコーンヨーグルト	ヨーグルト(加糖) シスコーン	すまし汁	もやし たまねぎ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	みそ汁	なす たまねぎ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	野菜スープ	フロッコリー レタス コーン(冷凍) コンソメ しょうゆ(うすくち)	すまし汁	絹ごし豆腐 しめじ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	みそ汁	たまねぎ 木綿豆腐 ねぎ 煮干だし汁 白みそ
		ぶどうゼリー	ぶどうジュース 水 砂糖 粉ゼラチン 水	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	牛乳 お月見クッキー	牛乳 小麦粉 無塩バター 粉糖	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ
12	牛乳 オレンジ	13	牛乳 パナナ	14	牛乳 さつまいも	15	牛乳 オレンジ	16	牛乳 パナナ	17	牛乳 ハイハイ
きのこの炊き込み御飯	米 鶏もも肉 にんじん しめじ えのきたけ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	チキンカレー	米 鶏もも肉 にんじん たまねぎ じゃがいも りんご カレールウ	ごぼうの牛肉炒め	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	白身魚のみぞれ	メルルーサ 油 片栗粉 だいこん しょうゆ 酒 みりん 砂糖	鶏肉とレバーの生姜煮	鶏もも肉 鶏レバー しょうが しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 砂糖	コーンピラフ	米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん コーン(冷凍) しょうゆ
五目うどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) たまねぎ だいこん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酒	胡瓜とじゃこの酢の物	きゅうり キャベツ しらす干し 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 みりん	切り干し大根のサラダ	切り干しだいこん にんじん きゅうり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油	大豆の煮物	ひじき ゆで大豆 にんじん 板こんにゃく ちくわ 砂糖 酒 みりん しょうゆ	白和え	木綿豆腐 にんじん ほうれんそう 板こんにゃく ひじき 白みそ 砂糖 しょうゆ すりごま	海藻サラダ	だいこん カットわかめ しょうゆ 砂糖 酢 酒 みりん
豆腐サラダ	木綿豆腐 にんじん きゅうり 刻みのり 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	みそ汁	木綿豆腐 油揚げ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	はくさい カットわかめ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	すまし汁	だいこん カットわかめ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	みそ汁	木綿豆腐 たまねぎ みつば 煮干だし汁 白みそ
牛乳 あんぱんトースト	牛乳 食パン こしあん バター	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖	オレンジ	オレンジ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 麩 無塩バター 砂糖 油	りんご	りんご	牛乳 オレンジビスケット	牛乳 オレンジ ミレービスケット
19		20	牛乳 オレンジ	21	牛乳 さつまいも	22	牛乳 パナナ	23		24	牛乳 お子様せんべい
		敬老の日							秋分の日		
		肉じゃが	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 酒 みりん しょうゆ	カレー	かれい 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 もやし 白みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒			ビビンバ	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
		もやしとささ身の和え物	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	春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ごま油	納豆の磯野菜和え	納豆 こまつな にんじん 刻みのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん			胡瓜の塩こんぶ和え	きゅうり 塩こんぶ
		みそ汁	木綿豆腐 たまねぎ カットわかめ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	えのきたけ ほうれんそう にんじん かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	中華スープ	たまねぎ もやし ねぎ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん ごま油			わかめスープ	カットわかめ にんじん たまねぎ ごま油 しょうゆ 酒
		牛乳 ふかしいも	牛乳 さつまいも	梨	梨	りんご	りんご			牛乳 バナナ	牛乳 バナナ
				胡麻昆布おにぎり	米 塩こんぶ ごま ごま油	オレンジゼリー	オレンジジュース ゼラチン 水 砂糖				
26	牛乳 さつまいも	27	牛乳 オレンジ	28	牛乳 パナナ	29	牛乳 オレンジ	30	ヨーグルト		
ポークカレー	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも なす りんご カレールウ	御飯	米	塩昆布御飯	米 塩昆布	御飯	米	ロールパン	ロールパン		
もやしとわかめの酢の物	きゅうり もやし にんじん カットわかめ 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 酒	鰯の味噌焼き	さわら 白みそ みりん 酒	からあげ	鶏もも肉 しょうゆ 酒 みりん たまねぎ 片栗粉 油	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	ビーフシチュー	牛肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも ほうれんそう ビーフシチュールー		
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	ねばねばサラダ	納豆 きゅうり にんじん なめこ 刻みのり 砂糖 しょうゆ みりん 酒	豆腐の海苔和え	木綿豆腐 にんじん きゅうり 刻みのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ごま油	小松菜のおかか和え	こまつな キャベツ にんじん かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま油	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり マヨネーズ 食塩		
牛乳 豆腐ナゲット	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 食塩 ケチャップ	すまし汁	こまつな 油揚げ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	すまし汁	たまねぎ えのきたけ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	みそ汁	なめこ 木綿豆腐 カットわかめ 煮干だし汁 白みそ	オレンジ	オレンジ		
		牛乳 フルーツポンチ	牛乳 バナナ りんご みかん缶 砂糖 水	梨	梨	りんごゼリー	りんごジュース 砂糖 水 粉ゼラチン	菜っ葉おにぎり	米 こまつな しらす干し ごま油 しょうゆ 酒 みりん		
				バナナ ケーキ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 卵 牛乳 バナナ 砂糖						