

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 じゃがいも	3	牛乳 さつまいも	4	牛乳 バナナ	5 ラ・フランスのゼリー	
		御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	鶏井	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 砂糖
		豚ニラ炒め	豚肉(ばら) たまねぎ にんじん キャベツ にら しょうゆ みりん 酒	鰯の味噌 焼き	さわら 白みそ みりん 酒 砂糖	フロッコ リーとちく わの味噌 マヨ和え	ブロッコリー ちくわ すりごま 白みそ マヨ ネーズ 砂糖 しょうゆ	鶏肉の照り 焼き	鶏もも肉 たまねぎ みりん 酒 しょうゆ	キャベツの 塩昆布和 え	キャベツ 塩こんぶ
		白菜ナム ル	はくさい にんじん カットわかめ しょうゆ 酢 酒 みりん 砂糖 ごま油	きんぴらご ぼう	ささがきごぼう 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	かぼちゃプ リン	かぼちゃプリン	ポパイサラ ダ	ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨネー ズ	みそ汁	じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮 干だし汁
		みそ汁	たまねぎ なめこ ねぎ 煮干だし汁 白み そ	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			みそ汁	木綿豆腐 油揚げ ねぎ 白みそ 煮干だ し汁		
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		じゃこピザ	食パン しらす干し マヨネーズ しょうゆ 焼きのり とろけるチーズ	わかめおに ぎり	米 炊き込みわかめ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
						キャロット ケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 にんじん 牛乳 油	水ようかん	こしあん(生) 粉かんでん 水	バナナ	バナナ
7	牛乳 バナナ	7	牛乳 オレンジ	9	牛乳 じゃがいも	10	牛乳 さつまいも	11	牛乳 バナナ	12	かぼちゃプリン
鮭ずし	米 さけ ごま 食塩	御飯	米	そぼろ丼	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやえ んどう しょうゆ 酒 砂糖	御飯	米	御飯	米	とんとん丼	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
冷しゃぶサ ラダ	豚肉(もも) キャベツ トウモロコシ ごま油 しょうゆ 酢 砂糖	白身魚のト マトソース かけ	たら 片栗粉 油 ホールトマト缶詰 砂糖 たまねぎ ケチャップ	バンバン ジー	鶏ささ身 きゅうり にんじん すりごま ごま 油 しょうゆ 酢 砂糖 白みそ	赤魚の煮 つけ	あかうお しょうゆ 酒 みりん 片栗粉	八宝菜	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ はくさい ごまつな しいたけ ねぎ しょうゆ ごま油 片栗粉 みりん 酒	もやし和 え物	もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
七夕そうめ ん汁	干しそうめん オクラ にんじん しいたけ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすく ち) みりん	マカロニサ ラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン(冷凍) マヨネーズ 食塩	すまし汁	たまねぎ 絹ごし豆腐 しいたけ かつおだ し汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) み りん	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	春雨スー プ	キャベツ きゅうり コーン(冷凍) 白みそ 酢 しょうゆ 油 ごま油 砂糖	みそ汁	さつまいも ねぎ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ
バナナ	バナナ	野菜スー プ	レタス にんじん ブロッコリー 洋風だし の素 しょうゆ(うすくち)	オレンジ	オレンジ	みそ汁	さつまいも にんじん ねぎ 煮干だし汁 白 みそ	ラフランス のゼリー	ブロッコリー はるさめ エリンギ しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) ご ま油		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ソーセージ ピラフ	米 ウインナーソーセージ たまねぎ にん じん コーン しょうゆ 洋風だしの素	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
七夕ゼリー	ぶどうジュース ゼラチン 砂糖 水 カル ビス 粉かんでん	カステラ	小麦粉 卵 ベーキングパウダー 砂糖 牛 乳			クッキー	小麦粉 バター 粉糖 ココア(ビュアココア) 水	ふかし芋	さつまいも(皮付)	オレンジ	オレンジ
14	牛乳 バナナ	15	牛乳 オレンジ	16	牛乳 じゃがいも	17	牛乳 さつまいも	18	牛乳 バナナ	19	ラ・フランスのゼリー
ビーフカ レー	米 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃ がいも ほうれんそう エリンギ りんご カ レールウ グリンピース(冷凍)	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	ナポリタン	スパゲティ ウインナーソーセージ たま ねぎ にんじん ビーマン ケチャップ ウ スターソース 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 ネーズ	鶏肉の マーメレ ード焼き	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ マーメレ ード	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	豚肉の生 姜焼き	豚肉(肩ロース) たまねぎ にんじん しょう が しょうゆ 酒 みりん	鮭の塩焼 き	さけ 食塩	キャベツの サラダ	キャベツ コーン(冷凍) ツナ油漬缶 しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	コーンサラ ダ	キャベツ きゅうり コーン 砂糖 酒 み りん しょうゆ(うすくち) 酢	納豆の磯 青菜和え	納豆 ごまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	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	大豆の煮 物	にんじん ゆで大豆 板こんにゃく 油揚げ ひじき 砂糖 みりん 酒 しょうゆ かつお だし汁	野菜スー プ	にんじん じゃがいも ブロッコリー 洋風 だしの素 しょうゆ(うすくち)
		すまし汁	だいこん しめじ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	すまし汁	たまねぎ だいこん オクラ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	みそ汁	たまねぎ だいこん にんじん 煮干だし汁 白みそ さつまいも(皮付)	すまし汁	はくさい エリンギ カットわかめ かつおだ し汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) み りん		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
黒胡麻 チーズパン	小麦粉 とろけるチーズ 牛乳 砂糖 黒ご ま 食塩 ベーキングパウダー	フライドポ テト	じゃがいも 油 食塩	あんまん風 蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 こしあん(生)	りんごゼ リー	りんごジュース りんご 砂糖 水 ゼラチン コーン	レーズン コーン	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 無塩バター 干しぶどう	バナナ	バナナ
21		22	牛乳 バナナ	23	牛乳 じゃがいも	24	牛乳 さつまいも	25	牛乳 バナナ	26	かぼちゃプリン
		御飯	米	ミートソー スパスタ	スパゲティ 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ に んじん ホールトマト缶詰 ケチャップ ウ スターソース 砂糖 洋風だしの素 小麦粉	御飯	米	御飯	米	焼きそば	焼きそばめん 豚肉(ばら) たまねぎ に んじん キャベツ 焼きそばソース
		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	小松菜の なめこ和え	ごまつな にんじん キャベツ なめこ しょう ゆ 酒 みりん 砂糖	鰯・鰯の味 噌焼き	さば さわら 白みそ みりん 酒 砂糖	もも肉とレ バーの生 姜煮	鶏肉(からあげ用) 鶏レバー しょうが しょう ゆ 酒 みりん 砂糖 片栗粉	大根サラ ダ	だいこん カットわかめ しょうゆ 酒 み りん 砂糖
		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	野菜スー プ	たまねぎ しめじ コーン 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)	フロッコ リーのツナ 和え	ブロッコリー にんじん ツナ油漬缶 しょう ゆ 砂糖 酒 みりん	スパゲティ サラダ	スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ	みそ汁	たまねぎ なめこ 絹ごし豆腐 煮干だ し汁 白みそ
		みそ汁	えのきたけ たまねぎ ねぎ 白みそ 煮干 だし汁	バナナ	バナナ	すまし汁	たまねぎ ほうれんそう しいたけ かつお だし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) み りん	みそ汁	焼ふ 木綿豆腐 たまねぎ カットわかめ 煮干だし汁 白みそ		
		オレンジ	オレンジ			ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)		
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		とうもろこし	とうもろこし	フルーツポ ンチ	バナナ りんご みかん缶 砂糖 水 あわ せるゼリー	マカロニき なこ	マカロニ きな粉 砂糖	そばめし	米 焼きそばめん 豚肉(ばら) 焼きそば ソース キャベツ ねぎ 中濃ソース	オレンジ	オレンジ
28	牛乳 バナナ	29	牛乳 オレンジ	30	牛乳 じゃがいも	31	牛乳 さつまいも				
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 しょうゆ しょうゆ(う すくち) 酒 みりん かつおだし汁 中華だ しの素	御飯	米	わかめ御 飯	米 炊き込みわかめ	御飯	米				
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	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 みりん	鶏の磯辺 揚げ	鶏もも肉(皮付き) 塩こうじ 片栗粉 あお のり 油	すき焼き風 煮	牛肉(ばら) にんじん はくさい たまねぎ こまつな 焼き豆腐 糸こんにゃく えのきた け 砂糖 酒 しょうゆ みりん				
ラフランス のゼリー	ラフランスのゼリー	ほうれん草 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(うすくち)	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	フロッコ リーのおか か和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 酒 みりん				
		中華スー プ	たまねぎ えのきたけ カットわかめ かつおだ し汁 中華だしの素 しょうゆ 酒 しょうゆ(う すくち) みりん ごま油	けんちん汁	にんじん だいこん ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 み りん	みそ汁	焼ふ カットわかめ ねぎ 白みそ 煮干だ し汁				
牛乳	牛乳	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ						
ジャムサン ド	食パン いちごジャム	とうもろこし おにぎり	米 しょうゆ とうもろこし 粉チーズ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
				いちごケー キ	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 いちごジャム	おふラスク	焼ふ 無塩バター 油 砂糖				

海の日