

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
				1	牛乳 じゃがいも	2	牛乳 さつまいも	3	牛乳 バナナ	4	かぼちゃプリン
				カレーうどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ エリンギ 油揚げ ねぎ カレールウ かつおだし汁	塩昆布御飯	米 塩こんぶ	ロールパン	ロールパン	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 コーン ケチャップ ウスターソース 砂糖
				豆腐サラダ	木綿豆腐 にんじん キャベツ きゅうり 焼きのり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり てんぷら粉 油	タンドリーチキン	鶏肉(からあげ用) カレー粉 ヨーグルト(無糖) ケチャップ		
				ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	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	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ 食塩	すまし汁	たまねぎ にんじん 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
						すまし汁	絹ごし豆腐 みつば たまねぎ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	野菜スープ	ブロッコリー にんじん キャベツ しょうゆ(うすくち) 洋風だしの素		
								オレンジ	オレンジ		
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
				フライドポテト	じゃがいも 油 食塩	レーズンスコーン	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 無塩バター 干しぶどう	鮭おにぎり	米 さけ みつば しょうゆ	オレンジ	オレンジ
6	牛乳 バナナ	7	牛乳 オレンジ	8	牛乳 じゃがいも	9	牛乳 さつまいも	10	牛乳 バナナ	11	ラ・フランスのゼリー
御飯	米	御飯	米	ハヤシライス	米 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも グリンピース(冷凍) ハヤシルー	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
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	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	ブ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	カレイのカレー風味揚げ	かれい 片栗粉 カレー粉 食塩 油	豚肉の生姜焼き	豚肉(肩ロース) たまねぎ しょうが しょうゆ 酒 みりん	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
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	コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン(冷凍) 砂糖 酒 みりん しょうゆ(うすくち) 酢	かぼちゃプリン	かぼちゃプリン	きんぴらごぼう	さがきごぼう れんこん にんじん 糸こんにゃく ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	小松菜のなめこ和え	こまつな にんじん キャベツ なめこ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	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)
みそ汁	じゃがいも えのきたけ 油揚げ 白みそ 煮干だし汁	すまし汁	たまねぎ 木綿豆腐 ねぎ 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	エリンギ 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	なす たまねぎ 焼ふ 煮干だし汁 白みそ		
		バナナ	バナナ								
牛乳 お月見クッキー	牛乳 小麦粉 バター 粉糖	牛乳 りんごゼリー	牛乳 りんごジュース 砂糖 水 ゼラチン 水	牛乳 カステラ	牛乳 小麦粉 卵 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳	牛乳 ハムチーズサンドイッチ	牛乳 食パン ハム スライスチーズ	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつまいも(皮付)	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト(加糖) バナナ
13		14	牛乳 バナナ	15	牛乳 じゃがいも	16	牛乳 さつまいも	17	牛乳 バナナ	18	かぼちゃプリン
スポーツの日		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
		豚肉の野菜炒め	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン しょうゆ みりん 中華だしの素	カレイの磯辺揚げ	かれい 片栗粉 油 あおのり 食塩	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉 たまねぎ みりん 酒 しょうゆ	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	白菜の和え物	はくさい にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
		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	さつまいもと大豆の煮物	さつまいも ひじき ゆで大豆 にんじん ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 みりん	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖 酒 みりん	すまし汁	たまねぎ こまつな 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
		中華スープ	たまねぎ コーン(冷凍) こまつな しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酒 みりん ごま油 かつおだし汁 食塩	みそ汁	たまねぎ さつまいも しめじ 白みそ 煮干だし汁	すまし汁	エリンギ たまねぎ 絹ごし豆腐 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 カットわかめ ねぎ 白みそ 煮干だし汁		
		ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	バナナ	バナナ			ラ・フランスのゼリー	ラ・フランスのゼリー		
		そばめし	米 焼きそばめん 豚肉(ばら) キャベツ ねぎ 焼きそばソース 中濃ソース	牛乳 きなこミルク 蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 きな粉 砂糖 牛乳 脱脂粉乳	牛乳 ソーセージ 蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 ウインナーソーセージ ケチャップ	牛乳 水ようかん	牛乳 こしあん(生) 粉かんでん 水	ヨーグルト オレンジ	ヨーグルト(加糖) オレンジ
20	牛乳 バナナ	21	牛乳 オレンジ	22	牛乳 じゃがいも	23	牛乳 さつまいも	24	牛乳 バナナ	25	ラ・フランスのゼリー
ちゃんぽん麺	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	御飯	米	親子丼	米 鶏もも肉 たまねぎ 卵 しょうゆ 酒 砂糖 かつおだし汁	御飯	米	御飯	米	鶏丼	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 砂糖
キャベツの塩昆布和え	キャベツ ツナ缶詰 塩昆布	白身魚のフライ(タルタルソース)	メルルーサ 小麦粉 パン粉 水 油 マヨネーズ 卵	キャベツと胡瓜のみそドレッシング	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	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	鯖の味噌焼き	さわら さば 白みそ みりん 酒 砂糖	もやしの和え物	もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ラ・フランスのゼリー	ラ・フランスのゼリー	ほうれんそうのしらす和え	ほうれんそう キャベツ にんじん しらす干し しょうゆ 酒 みりん 砂糖	すまし汁	たまねぎ エリンギ 絹ごし豆腐 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	刻み昆布の煮物	刻みこんぶ にんじん ゆで大豆 ひじき 油揚げ ちくわ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	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	だいこん じゃがいも 万能ねぎ 煮干だし汁 白みそ	オレンジ	オレンジ	みそ汁	木綿豆腐 たまねぎ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	すまし汁	にんじん はくさい 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		
		ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)			バナナ	バナナ				
牛乳 おふラスク	牛乳 焼ふ 無塩バター 油 砂糖	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(冷凍) しょうゆ 洋風だしの素	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 カルピス 水 ゼラチン 水	きのこの雑炊	米 えのきたけ しめじ にんじん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 ロールパン 砂糖 油 きな粉	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト(加糖) バナナ
27	牛乳 バナナ	28	牛乳 オレンジ	29	牛乳 じゃがいも	30	牛乳 さつまいも	31	牛乳 バナナ		
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 カレールウ ケチャップ	御飯	米	さつまいも御飯	米 さつまいも 食塩	御飯	米	ロールパン	ロールパン		
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	鮭の塩焼き	さけ 食塩	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	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ 白みそ 砂糖 酒 みりん しょうゆ 片栗粉	白菜のクリームシチュー	鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ はくさい じゃがいも しめじ こまつな 牛乳 小麦粉 洋風だしの素 水		
野菜スープ	たまねぎ レタス コーン(冷凍) 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)	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	ブ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	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	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン(冷凍) マヨネーズ 食塩		
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	みそ汁	さつまいも もやし ねぎ 煮干だし汁 白みそ	けんちん汁	にんじん だいこん ごぼう ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	すまし汁	だいこん しめじ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん	ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー		
				オレンジ	オレンジ						
にゅうめん	干しとうめん 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 しょうゆ 酒	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き粉 豚肉(ばら) キャベツ 卵 ねぎ 水 お好み焼きソース あおのり かつお節	牛乳 苺ケーキ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 いちごジャム 牛乳	牛乳 さつまいも 蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 さつまいも(皮付) 黒ごま 牛乳	ひじきごはん	米 にんじん 鶏もも肉 ささがきごぼう ひじき しょうゆ しょうゆ(うすくち) みりん 酒 かつおだし汁		