

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
2	牛乳 パナナ	3	牛乳 オレンジ	4	牛乳 じゃがいも	5	牛乳 さつまいも	6	牛乳 パナナ	7	ラ・フランスのゼリー	
チキンカレー	米 鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ じゃがいも グリンピース りんご カレールウ	御飯 米	魚のかば焼き いわし さわら 片栗粉 油 酒 砂糖 しょうゆ みりん	御飯 米	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	御飯 米	メルルーサの南蛮漬 メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ	ロールパン ロールパン	ロールパン	スタミナ丼	米 豚肉(ばら) たら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖	
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	納豆の磯青和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	白菜の海苔和え	はくさい きゅうり 焼きのり しょうゆ 酒 みりん 砂糖	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	かぶと鶏肉のクリームシチュー	鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ かぶ じゃがいも ほうれんそう しめじ 牛乳 小麦粉 コンソメ	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	
オレンジ	オレンジ	すまし汁	たまねぎ 絹ごし豆腐 エリンギ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	春雨スープ	はるさめ たまねぎ たら えのきたけ 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	すまし汁	絹ごし豆腐 たまねぎ こまつな かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	オレンジ	オレンジ	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	
		ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	みかん	みかん							
牛乳	牛乳	鶏と大豆のおにぎり	米 鶏もも肉 ゆで大豆 にんじん 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	
ソーセージ蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 ウインナーソーセージ ケチャップ			おいもチーズパイ	ぎょうざの皮 じゃがいも たらけるチーズ 牛乳 油 食塩	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 たらけるチーズ	マカロニナポリタン	マカロニ ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ 洋風だしの素 ウスターソース	オレンジ	オレンジ	
9	牛乳 パナナ	10	牛乳 オレンジ	11	建国記念の日		12	牛乳 さつまいも	13	牛乳 パナナ	14	かぼちゃプリン
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		御飯 米			豚肉と蓮根の甘辛炒め	豚肉(ばら) れんこん にんじん たまねぎ ねぎ 砂糖 酒 みりん しょうゆ	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	
キャベツの塩昆布和え	キャベツ ツナ油漬缶 塩こんぶ	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ マーマレード みりん	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	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 白みそ 酢 しょうゆ 油 ごま油 砂糖	鶏の竜田揚げ	さわら 片栗粉 油 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	海藻サラダ
ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー	すまし汁	たまねぎ 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			みそ汁	さつまいも だいこん こまつな 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	ほうれんそう 絹ごし豆腐 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮干だし汁	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			バナナ	バナナ	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	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	
きなこ揚げパン	ロールパン 砂糖 油 きな粉	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)	バナナ	バナナ	
16	牛乳 パナナ	17	牛乳 オレンジ	18	牛乳 じゃがいも	19	牛乳 さつまいも	20	牛乳 パナナ	21	バナナ	
ポークカレー	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも りんご カレールウ いんげん	そぼろ丼	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん グリンピース しょうゆ 酒 砂糖	御飯 米	もも肉とレバーの生姜煮	鶏もも肉(皮付き) 鶏レバー しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 片栗粉	御飯 米	白身魚のオーロラソース	メルルーサ 片栗粉 油 マヨネーズ ケチャップ	わかめ御飯	米 炊き込みわかめ	
三色酢の物	だいこん きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 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	スパゲティサラダ	スパゲティ ツナ油漬缶 にんじん コーン マヨネーズ	スパゲティ	はくさい 焼ふ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	大豆の煮物	にんじん ゆで大豆 板こんにゃく ちくわ ひじき 砂糖 みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁	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	
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	すまし汁	たまねぎ 絹ごし豆腐 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	みそ汁	はくさい 焼ふ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	小松菜とあげの和え物	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	豚汁	豚肉(ばら) たまねぎ にんじん だいこん さつまいも(皮付) ささがきごぼう ねぎ 煮干だし汁 白みそ	みそ汁	さつまいも 生わかめ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ	
ツナ昆布おにぎり	米 塩こんぶ ツナ油漬缶	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)	
		おふラスク	焼ふ 無塩バター 油 砂糖	マラーカオ蒸しパン	ホットケーキ粉 卵 牛乳 しょうゆ 脱脂粉乳	納豆チーズスト	食パン 納豆 焼きのり たらけるチーズ しょうゆ 酒 砂糖	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	オレンジ	オレンジ	
23	天皇誕生日		24	牛乳 オレンジ	25	牛乳 じゃがいも	26	牛乳 さつまいも	27	牛乳 パナナ	28	かぼちゃプリン
		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	塩昆布御飯	米 塩こんぶ	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 コーン(冷凍) ケチャップ ウスターソース 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	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	魚のネギ味噌焼き	さば さわら 万能ねぎ 白みそ みりん 酒 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	キャベツのサラダ	キャベツ ツナ油漬缶 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	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	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	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	みそ汁	さつまいも にんじん たまねぎ 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	絹ごし豆腐 油揚げ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	
		ジャムサンド	食パン いちごジャム	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	
				レモンケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 レモン果汁 レモン 牛乳	カレーチーズパン	小麦粉 たらけるチーズ コーン 牛乳 砂糖 食塩 ベーキングパウダー カレー粉	さつまいもごはん	米 さけ さつまいも(皮付) にんじん 食塩 昆布だし汁	バナナ	バナナ	