

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1	牛乳 パナナ	2	牛乳 オレンジ	3	牛乳 じゃがいも	4	牛乳 パナナ	5	牛乳 さつまいも	6 ラ・フランスのゼリー	
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	おにぎり	米 塩こんぶ 炊き込みわかめ	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
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 みりん しょうゆ 酒 ごま油	鶏肉のさっぱりレモン焼き	鶏もも肉 酒 食塩 砂糖 みりん しょうゆ レモン果汁 バセリ	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) 生揚げ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	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	八宝菜	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ はくさい こまつな しいたけ ねぎ しょうゆ ごま油 片栗粉 みりん 酒	海藻サラダ	キャベツ カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
オレンジ	オレンジ	ほうれん草の白和え	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 しょうゆ 砂糖 すりごま	みかん	みかん	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	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	みそ汁	木綿豆腐 ねぎ にんじん 煮干だし汁 白みそ
		すまし汁	えのきたけ かぶ にんじん 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	だいこん じゃがいも 万能ねぎ 煮干だし汁 白みそ	春雨スープ	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		
		ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)								
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ソーセイジピラフ	米 ウインナーソーセイジ 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	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	チーズ蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 クリームチーズ 卵	フルーツポンチ	バナナ りんご(加熱) みかん缶 砂糖 水			ふかし芋	さつまいも(皮付)	バナナ	バナナ
8	牛乳 パナナ	9	牛乳 オレンジ	10	牛乳 じゃがいも	11	牛乳 パナナ	12	牛乳 さつまいも	13 かぼちゃプリン	
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 グリンピース	御飯	米	御飯	米	御飯	米	ロールパン	ロールパン	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
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	鯖の味噌焼き	さば 白みそ みりん 酒 砂糖	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	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	じゃがいも 生揚げ 豚ひき肉 にんじん 砂糖 酒 みりん しょうゆ	白菜のクリムシチュー	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	もやしの和え物	もやし にんじん 生わかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
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 ちくわ しょうゆ 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	納豆の磯青葉和え	納豆 こまつな にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩	みそ汁	さつまいも ねぎ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ
		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	みそ汁	えのきたけ キャベツ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	だいこん たまねぎ ほうれんそう かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	バナナ	バナナ		
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 しめじ かつおだし汁 しょうゆ 酒	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		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	ソーセイジ蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 ウインナーソーセイジ ケチャップ	カステラ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳			オレンジ	オレンジ
15	牛乳 パナナ	16	牛乳 オレンジ	17	牛乳 じゃがいも	18	牛乳 さつまいも	19	牛乳 パナナ	20 ラ・フランスのゼリー	
五目うどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん だいこん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酒 みりん	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
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	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	鮭の塩焼き	さけ 食塩	豚肉と大根の煮物	豚肉(ばら) だいこん にんじん ちくわ 板こんにゃく グリンピース 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 しょうが しょうゆ 酒 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
ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー	白菜のナムル	はくさい にんじん 生わかめ しょうゆ 酢 酒 みりん 砂糖 ごま油	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	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	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 はるさめ 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 中華だしの素	みそ汁	はくさい もやし 木綿豆腐 煮干だし汁 白みそ	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	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			オレンジ	オレンジ				
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)
ジャムサンド	食パン いちごジャム	バナナケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー バナナ 無塩バター 砂糖 卵 牛乳	マカロニきなこ	マカロニ きな粉 砂糖	おふラスク	焼ふ 無塩バター 油 砂糖	牛乳 あんまん 風蒸しパン	ホットケーキ粉 調製豆乳 こしあん(生)	バナナ	バナナ
22	牛乳 パナナ	23	牛乳 オレンジ	24	牛乳 じゃがいも	25	牛乳 さつまいも	26	牛乳 パナナ	27 かぼちゃプリン	
ハヤシライス	米 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ トマト グリンピース ハヤシルウ	わかめ御飯	米 混ぜ込みわかめ	塩昆布御飯	米 塩こんぶ	御飯	米	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	ナポリタン	スパゲティ ウインナーソーセイジ 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
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	チュウリップチキン	鶏手羽 鶏もも肉(皮付き) しょうゆ 酒 みりん たまねぎ 片栗粉 油	カレイの磯辺揚げ	かれい 片栗粉 油 あおのり 食塩	豚肉とれんごんの甘辛炒め	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ れんこん 砂糖 みりん しょうゆ 酒	スパゲティサラダ	スパゲティ にんじん コーン 塩 マヨネーズ	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
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	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	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	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 酒 みりん しょうゆ	すまし汁	たまねぎ だいこん 生わかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	みそ汁	さつまいも にんじん たまねぎ 煮干だし汁 白みそ
		野菜スープ	レタス にんじん えのきたけ 洋風だしの素 かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒	すまし汁	はくさい しめじ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん	みそ汁	さつまいも にんじん 生わかめ 煮干だし汁 白みそ				
		みかん	みかん	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ				
雑炊	米 鶏もも肉(皮付き) にんじん だいこん ねぎ えのきたけ 酒 しょうゆ(うすくち) かつおだし汁	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)
		クリスマスケーキ	ホットケーキ粉 砂糖 卵 ホイップクリーム いちご バナナ みかん缶	いちごマフィン	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	あんバタートースト	食パン つぶしあん(砂糖添加) バター	きなこミルク蒸しパン	ホットケーキ粉 きな粉 砂糖 牛乳 脱脂粉乳		