

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										1 かぼちゃプリン	
										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	
										キャベツのサラダ キャベツ コーン しょうゆ 酒 みりん 砂糖	
										みそ汁 木綿豆腐 油揚げ 生わかめ 白みそ 煮干し だし汁	
										ヨーグルト ヨーグルト(加糖)	
										オレンジ オレンジ	
3		4 牛乳 パナナ		5 牛乳 じゃがいも		6 牛乳 さつまいも		7 牛乳 オレンジ		8 ラ・フランスのゼリー	
文化の日		カレーうどん ゆでうどん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ 油揚げ エリンギ ねぎ カレールウ かつおだし 汁		そばろ丼 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) しょうゆ 酒 砂糖		御飯 米		御飯 米		焼きそば 焼きそばめん 豚肉(ばら) にんじん キャベツ 焼きそばソース	
		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		スパゲティサラダ スパゲティ ツナ油漬缶 マヨネーズ コーン		筑前煮 鶏もも肉 れんこん ごぼう にんじん 生揚げ 砂糖 酒 みりん しょうゆ		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		もやしツナ和え もやし ツナ油漬缶 カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	
		ヨーグルト ヨーグルト(加糖)		すまし汁 たまねぎ にんじん 油揚げ 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		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		ほうれん草の白和え ほうれんそう にんじん ひじき 木綿豆腐 すりごま 白みそ 砂糖 しょうゆ		みそ汁 たまねぎ 木綿豆腐 生わかめ 煮干し だし汁 白みそ	
		牛乳 牛乳		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)	
		ふかし芋 さつまいも(皮付)				キャラットケーキ 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		ホットドック ロールパン ウインナーソーセージ キャベツ ケチャップ カレー粉		バナナ バナナ	
10 牛乳 パナナ		11 牛乳 オレンジ		12 牛乳 じゃがいも		13 牛乳 さつまいも		14 牛乳 パナナ		15 かぼちゃプリン	
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		醤油ラーメン ゆで中華めん 豚肉(ばら) たまねぎ はくさい にんじん 大豆もやし コーン 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		チャーハン 米 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 中華だしの素	
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		鮭の塩焼き さけ 食塩		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		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		かれのい西京焼き かれのい 砂糖 白みそ しょうゆ		白菜の和え物 はくさい にんじん 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)		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		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		バナナ バナナ		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		すまし汁 絹ごし豆腐 エリンギ 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	
オレンジ オレンジ		みそ汁 さつまいも たまねぎ 油揚げ 煮干し だし汁 白みそ		みそ汁 はくさい にんじん ねぎ 煮干し 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			
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)	
フライドポテト じゃがいも 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 とろけるチーズ		胡麻昆布おにぎり 米 塩こんぶ ごま		おふラスク 焼ふ 無塩バター 油 砂糖		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		オレンジ オレンジ	
17 牛乳 パナナ		18 牛乳 オレンジ		19 牛乳 じゃがいも		20 牛乳 パナナ		21 牛乳 さつまいも		22 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		御飯 米		御飯 米		ロールパン ロールパン		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	
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		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		赤魚の煮つけ あかうお しょうゆ 酒 みりん 片栗粉		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		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		キャベツの塩昆布和え キャベツ 塩こんぶ	
ヨーグルト ヨーグルト(加糖)		納豆の磯青葉和え 納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん		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		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		きんぴらごぼろ 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		みそ汁 じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮干し だし汁	
		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 ねぎ 煮干し だし汁 白みそ		オレンジ オレンジ		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			
雑炊 米 鶏もも肉(皮付き) にんじん だいこん えのきたけ 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)	
		あんまん風 蒸しパン ホットケーキ粉 牛乳 こしあん		クッキー 小麦粉 バター 粉糖 ココア(ビュココア)		マカロニポリタン マカロニ ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 洋風だしの素 ウスターソース		ジャムサンド 食パン いちごジャム		バナナ バナナ	
24		25 牛乳 オレンジ		26 牛乳 じゃがいも		27 牛乳 さつまいも		28 牛乳 パナナ		29 かぼちゃプリン	
振替休日		味噌煮込みうどん ゆでうどん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ はくさい 大豆もやし コーン 白みそ みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁		ごま塩御飯 米 食塩 黒ごま		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	
		切り干し大根の煮物 切り干しだいこん にんじん ちくわ 油揚げ しょうゆ 酒 みりん 砂糖		チキンカツ 鶏むね肉 パン粉 小麦粉 油 中濃ソース		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		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		大根サラダ だいこん にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖	
		ヨーグルト ヨーグルト(加糖)		ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 かつお節		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		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		すまし汁 たまねぎ こまつな 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	
		牛乳 牛乳		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		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	
		さつまいもパイ ぎょうざの皮 さつまいも 砂糖 牛乳 油				お好み焼き 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		お好み焼き 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		オレンジ オレンジ	