

献立表

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|-------------------|--|-----------|---|-------------|---|-------------|---|------------|--|--------------|--|
| 1 | ヨーグルト | 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 | 牛乳 野菜ハイハイ |
| 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 | 御飯 | 米 | 御飯 | 米 | 御飯 | 米 | 鮭ずし | 米 さけ 砂糖 酢 酒 ごま | ナポリタン | スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン ウインナーソーセージ ケチャップ ウスターソース 砂糖 |
| 胡瓜とわかめの酢の物 | きゅうり キャベツ カットわかめ 砂糖 みりん しょうゆ(うすくち) 酢 | 鮭の塩焼き | さけ 食塩 | 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 | 豚ニラ炒め | 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん キャベツ たら しょうゆ みりん 酒 | 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 | キャベツとコーンのサラダ | キャベツ コーン(冷凍) しょうゆ 酒 みりん 砂糖 |
| オレンジ | オレンジ | 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 酒 みりん 砂糖 | 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 | 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 マヨドレ | 七塔そうめん汁 | オクラ にんじん 干しそうめん 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 | にんじん しめじ ブロッコリー しょうゆ(うすくち) |
| 牛乳 | 牛乳 | 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 | だいこん じゃがいも 万能ねぎ 煮干だし汁 白みそ | すまし汁 | 絹ごし豆腐 たまねぎ カットわかめ 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 | | |
| きなこ揚げパン | ロールパン 砂糖 油 きな粉 | わかめおにぎり | 米 混ぜ込みわかめ | とうもろこし | とうもろこし | りんごヨーグルト | ヨーグルト(加糖) りんご(加熱) | 七塔ゼリー | ぶどう濃縮果汁 ゼラチン 砂糖 水 カルピス 粉かてん | 牛乳 | 牛乳 |
| 8 牛乳 | オレンジ | 9 | ヨーグルト | 10 | 牛乳 じゃがいも | 11 | 牛乳 パナナ | 12 | 牛乳 さつまいも | 13 | 牛乳 ハイハイ |
| 夏野菜カレー | 米 鶏もも肉 にんじん たまねぎ ピーマン なす トマト オクラ カレールウ りんご | 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 |
| 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 ごま油 | 鶏肉の照り焼き | 鶏もも肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 たまねぎ | カレーの野菜あんかけ | かれい にんじん たまねぎ ピーマン かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 砂糖 みりん 片栗粉 油 | 牛肉とごぼうの生姜煮 | 牛肉(ばら) しょうが にんじん ごぼう 糸こんにやく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 | 味噌カツ | 豚肉(肩ロース) パン粉 小麦粉 油 砂糖 赤みそ みりん 酒 水 | 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) | ポパイサラダ | ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨドレ | 豆腐のサラダ | 木綿豆腐 にんじん きゅうり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 | 納豆の磯青菜和え | 納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん | 煮酢和え | だいこん れんこん にんじん 油揚げ 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 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 |
| 胡麻昆布おにぎり | 米 塩こんぶ ごま ごま油 | 牛乳 | 牛乳 | カルピスゼリー | カルピス 水 ゼラチン 水 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 15 | | 16 | ヨーグルト | 17 | 牛乳 オレンジ | 18 | 牛乳 パナナ | 19 | 牛乳 さつまいも | 20 | 牛乳 野菜ハイハイ |
| 味噌煮込みうどん | ゆでうどん 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん はくさい ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酒 みりん | 味噌煮込みうどん | ゆでうどん 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん はくさい 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 | ハヤシライス | 米 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも トマト グリンピース(冷凍) ハヤシルー | 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 |
| 刻み昆布の煮物 | 刻みこんぶ ひじき ゆで大豆 にんじん 油揚げ ちくわ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ 和風だし | 刻み昆布の煮物 | 刻みこんぶ ひじき ゆで大豆 にんじん 油揚げ ちくわ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ 和風だし | 鱈の煮つけ | たら しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 | ブロッコリーのごま和え | ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖 | ポークビーンズ | 豚肉(ばら) ゆで大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ ケチャップ ウスターソース 砂糖 | 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 |
| バナナ | バナナ | バナナ | バナナ | 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 | 安納芋のムース | 安納芋のムース | 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 | すまし汁 | 絹ごし豆腐 エリンギ 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 |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | みそ汁 | じゃがいも なめこ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ | おふラスク | 焼ふ 無塩バター 油 砂糖 | かぼちゃのムース | かぼちゃのムース | 牛乳 | 牛乳 |
| フレンチトースト | 食パン 牛乳 砂糖 卵 粉糖 | フレンチトースト | 食パン 牛乳 砂糖 卵 粉糖 | 牛乳 | 牛乳 | おふラスク | 焼ふ 無塩バター 油 砂糖 | あんバタートースト | 食パン こしあん(生) バター | 牛乳 | 牛乳 |
| 22 牛乳 | オレンジ | 23 | ヨーグルト | 24 | 牛乳 じゃがいも | 25 | 牛乳 パナナ | 26 | 牛乳 さつまいも | 27 | 牛乳 ハイハイ |
| 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 | わかめ御飯 | 米 混ぜ込みわかめ | 御飯 | 米 | 食パン | 食パン | チャーハン | 米 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん ねぎ 油 しょうゆ |
| 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 マヨドレ 砂糖 しょうゆ | 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) 塩麹 片栗粉 あおのり 油 | 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 | 夏野菜のミートローフ | 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ にんじん えだまめ なす 卵 木綿豆腐 片栗粉 ケチャップ 水 | 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 |
| ヨーグルト | ヨーグルト(加糖) | ほうれん草の白和え | 木綿豆腐 にんじん ほうれんそう 板こんにやく ひじき 白みそ しょうゆ 砂糖 みりん すりごま | 春雨サラダ | はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油 | 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 にんじん きゅうり コーン(冷凍) マヨドレ | 春雨スープ | はるさめ にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ(うすくち) |
| 牛乳 | 牛乳 | すまし汁 | えのきたけ カットわかめ たまねぎ しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) | すまし汁 | にんじん だいこん 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 | えのきたけ たまねぎ ねぎ 白みそ 煮干だし汁 | 野菜スープ | たまねぎ キャベツ しめじ しょうゆ 洋風だし | りんごのムース | りんごのムース |
| シュガートースト | 食パン バター グラニュー糖 | とうもろこし御飯 | 米 とうもろこし 昆布だし汁 食塩 | 牛乳 | 牛乳 | ぶどうゼリー | ぶどう濃縮果汁 水 砂糖 粉ゼラチン 水 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 29 | ヨーグルト | 30 | 牛乳 オレンジ | 31 | 牛乳 じゃがいも | | | フライドポテト | じゃがいも 油 食塩 | 牛乳 | 牛乳 |
| 冷やし中華 | ゆで中華めん 豚肉(ロース) きゅうり コーン(冷凍) しょうゆ みりん かつおだし汁 | 御飯 | 米 | 御飯 | 米 | | | | | | |
| 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 | 鶏のトマト煮 | 鶏もも肉 にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ホールトマト缶詰 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 酒 | 鱈の味噌焼き | さわら 白みそ みりん 酒 砂糖 | | | | | | |
| オレンジ | オレンジ | 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 | きんぴらごぼう | ごぼう にんじん 糸こんにやく ちくわ ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖 | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 野菜スープ | キャベツ たまねぎ じゃがいも 洋風だし | 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 酒 しょうゆ(うすくち) みりん | | | | | | |
| ハムチーズサンドイッチ | 食パン ハム スライスチーズ | バナナ | バナナ | みかんヨーグルト | ヨーグルト(加糖) みかん缶 | | | | | | |