

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										4	牛乳 ハイハイ
お弁当日											
										りんごムース ぱりんこ	りんごムース ぱりんこ
6 ヨーグルト		7 牛乳 オレンジ		8 牛乳 じゃがいも		9 牛乳 パナナ		10 牛乳 さつまいも		11 牛乳 ハイハイ	
ツナの和風パスタ 切り干し大根のサラダ わかめスープ かぼちゃプリン	スパゲティ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しめじ しょうゆ バター 切り干しだいこん にんじん 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油 たまねぎ はるさめ カットわかめ ごま 中華だしの素 しょうゆ(うすくち) かぼちゃプリン	御飯 米 鱈の塩こうじ焼き 小松菜とあげの和え物 すまし汁	米 さわら 塩麹 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 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	御飯 米 牛肉とごぼうの生姜煮 もやしナムル 中華スープ みかん	米 牛肉(ばら) しょうが にんじん ごぼう 糸こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 もやし きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん ごま油 たまねぎ ほうれんそう しいたけ 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	米 白身魚のオーロラソース ささ身ときゅうりの和え物 みそ汁	メルルーサ 片栗粉 油 ケチャップ マヨドレ 鶏ささ身 だいこん きゅうり しょうゆ 酒 みりん 砂糖 えのきたけ たまねぎ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	ハヤシライス 酢の物 ヨーグルト	米 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ トマト グリンピース(冷凍) ハヤシルウ キャベツ だいこん カットわかめ にんじん 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 みりん ヨーグルト(加糖)	牛井 白菜の和え物 すまし汁	米 牛バラ肉 たまねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん はくさい にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 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
牛乳 黒胡麻チーズパン	牛乳 小麦粉 とろけるチーズ 牛乳 黒胡麻 ベーキングパウダー 食塩 砂糖	七草風粥	米 鶏もも肉(皮付き) かぶ こまつな みつば かぶ・葉 かつおだし汁 ねぎ ほうれんそう	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつまいも(皮付)	牛乳 カステラ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳	すいとん	鶏もも肉(皮付き) にんじん だいこん ねぎ えのきたけ しめじ はくさい ごぼう 酒 しょうゆ(うすくち) かつおだし汁	ヨーグルト みかん	ヨーグルト(加糖) みかん
13 成人の日		14 ヨーグルト		15 牛乳 オレンジ		16 牛乳 さつまいも		17 牛乳 パナナ		18 牛乳 野菜ハイハイ	
カレーうどん ほうれん草の白和え みかん		豚肉(ばら) ゆでうどん にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ カレールウ かつおだし汁 片栗粉 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	御飯 米 魚のネギ味噌焼き パンパンジー すまし汁	米 さわら 万能ねぎ 白みそ みりん 酒 砂糖 鶏ささ身 きゅうり にんじん すりごま ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 白みそ こまつな にんじん たまねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	御飯 米 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 バナナ	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ しょうが しょうゆ 酒 みりん 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 はくさい なめこ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ バナナ	御飯 米 もも肉と生姜煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ヨーグルト	米 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 ブロッコリー にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 かつお節 かぶ しいたけ 絹ごし豆腐 かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩 ヨーグルト	とんとん井 もやしの和え物 すまし汁	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 たまねぎ にんじん 絹ごし豆腐 かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒	
牛乳 バリバリピザ	牛乳 ぎょうざの皮 ウインナーソーセージ ピーマン ケチャップ とろけるチーズ	牛乳 おふらスク	牛乳 焼ふ 無塩バター 油 砂糖	牛乳 フロスティヨーグルト	ヨーグルト(加糖) コーンフロスティ 干しぶどう	かぶの葉おにぎり	米 かぶの葉 しらす干し しょうゆ 酒 みりん	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト(加糖) バナナ		
20 ヨーグルト		21 牛乳 じゃがいも		22 牛乳 オレンジ		23 牛乳 パナナ		24 牛乳 さつまいも		25 牛乳 ハイハイ	
味噌ラーメン 豆腐の海苔和え かぼちゃプリン	ゆで中華めん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ はくさい もやし コーン(冷凍) 中華だしの素 白みそ みりん 酒 木綿豆腐 にんじん きゅうり 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ごま油 かぼちゃプリン	御飯 米 メルルーサの南蛮漬 コーンサラダ すまし汁	米 メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酢 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 絹ごし豆腐 たまねぎ 油揚げ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	御飯 米 肉じゃが 納豆の磯青菜和え みそ汁 バナナ	米 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 酒 みりん しょうゆ 納豆 こまつな にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 みりん はくさい エリンギ ねぎ 煮干だし汁 白みそ バナナ	御飯 米 かれいの煮つけ 大根の煮しめ 呉汁 みかん	米 かれい しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 だいこん にんじん 干しいたけ 板こんにゃく 凍り豆腐 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 大豆 さといも 油揚げ ねぎ 煮干だし汁 白みそ みかん	御飯 米 筑前煮 白菜ナムル みそ汁	米 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 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 たまねぎ なめこ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	スタミナ井 胡瓜の塩昆布和え すまし汁	米 豚肉(ばら) たら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖 きゅうり 塩こんぶ たまねぎ エリンギ 絹ごし豆腐 かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒
牛乳 ジャムサンド	牛乳 食パン いちごジャム	牛乳 黒豆蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 黒豆煮	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 がんづき	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 黒ごま	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 にんじん 牛乳 油	ヨーグルト みかん	ヨーグルト(加糖) みかん
27 ヨーグルト		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 パナナ			
冬野菜カレー ポパイサラダ ラフランスのゼリー	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも りんご れんこん さといも カレールウ いんげん ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨドレ しょうゆ ラフランスのゼリー	御飯 米 鮭の塩焼き 大豆の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 さけ 食塩 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 だいこん ほうれんそう 生揚げ 煮干だし汁 白みそ ヨーグルト	かぶの葉御飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ すまし汁 みかん	米 かぶの葉 しょうゆ 酒 みりん 鶏もも肉(皮付き) しょうゆ 酒 みりん たまねぎ 片栗粉 油 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 にんじん かぶ 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん ごま油 みかん	御飯 米 鶏のトマト煮 きんぴらごぼろ 野菜スープ バナナ	米 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 ごぼう れんこん 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 キャベツ たまねぎ じゃがいも 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち) バナナ	御飯 米 たらの野菜あんかけ ブロッコリーのみそドレッシング すまし汁	米 たら たまねぎ にんじん ピーマン かつおだし汁 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 油 ブロッコリー にんじん ひじき 白みそ 酢 しょうゆ 油 ごま油 砂糖 絹ごし豆腐 エリンギ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん		
にゅうめん	干しそうめん 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	塩昆布おにぎり	米 塩昆布	牛乳 クッキー	牛乳 小麦粉 バター 粉糖	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 レーズンスコーン	牛乳 ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 無塩バター 干しぶどう		