

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
						1 牛乳 さつまいも		2 牛乳 パナナ		3 ヨーグルト	
						御飯	米	御飯	米	チキンライス	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ケチャップ コンソメ
						豆腐チャンプルー	豚肉(ばら) もやし 木綿豆腐 にんじん にら 卵 食塩 しょうゆ 酒 みりん	鯨・鯖の塩こうじ焼き	さば さわら 塩こうじ	キャベツのおかか和え	キャベツ かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖
						ブロッコリーのみそドレッシング	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	きんぴらごぼう	ささがきごぼう 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	みそ汁	さつまいも 油揚げ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ
						すまし汁	たまねぎ こまつな 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	みそ汁	生揚げ かぼちゃ ねぎ 煮干だし汁 白みそ		
						りんごのムース	りんごのムース				
						牛乳 ジャムサンド	牛乳 食パン いちごジャム	とうもろこし	とうもろこし	牛乳	牛乳
5	牛乳 オレンジ	6	牛乳 パナナ	7	牛乳 じゃがいも	8	牛乳 さつまいも	9	牛乳 パナナ	10	りんごのムース
すき焼きうどん	ゆでうどん 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 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 白身魚のトマトソース かけ	そばろ井	米 鶏ひき肉 鶏レバー にんじん さやえんどう しょうゆ 酒 砂糖	御飯	米	御飯	米	コーンピラフ	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ にんじん コーン(冷凍) 食塩 しょうゆ
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 マヨネーズ	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ 食塩 コーン	バンバンジー	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	納豆の青菜和え	納豆 こまつな にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	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	胡瓜の塩昆布和え	きゅうり 塩こんぶ
バナナ	バナナ	野菜スープ	レタス にんじん ブロッコリー 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)	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	はくさい 焼ふ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	みそ汁	たまねぎ なすび えのきたけ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	たまねぎ 生揚げ 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
小松菜おにぎり	米 こまつな しらす干し しょうゆ 酒 みりん	ぶどうゼリー	ぶどうジュース 水 砂糖 水 ゼラチン	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 ロールパン 砂糖 油 きな粉	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつまいも(皮付)	牛乳 クッキー	牛乳 小麦粉 バター 粉糖 ココア(ビュアココア)	牛乳	牛乳
12		13	牛乳 パナナ	14	牛乳 じゃがいも	15	牛乳 さつまいも	16	牛乳 パナナ	17	ヨーグルト
振替休日		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 かぼちゃ オクラ カレールウ りんご	御飯	米	御飯	米	ツナの和風パスタ	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	すき焼き丼	米 牛肉(ばら) たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 卵 しょうゆ 酒 みりん 砂糖
		ごぼうサラダ	ささがきごぼう きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ しょうゆ	白身魚のバーベキューソース	メルルーサ 片栗粉 油 りんご たまねぎ レモン しょうゆ 酒 みりん 砂糖	タンダーチキン	鶏肉(からあげ用) カレー粉 ヨーグルト(無糖) ケチャップ	新じゃがサラダ	じゃがいも にんじん コーン(冷凍) マヨネーズ 食塩	春雨サラダ	はるさめ にんじん コーン(冷凍) 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油
		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 油揚げ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	パプリカといり卵のサラダ	キャベツ 赤ピーマン 卵 コーン しょうゆ みりん 酒	わかめスープ	たまねぎ はるさめ カットわかめ ごま 鶏がらスープの素 しょうゆ(うすくち)	みそ汁	たまねぎ さつまいも カットわかめ 煮干だし汁 白みそ
		牛乳 ツナマヨコーンケーキ	牛乳 ホットケーキ粉 ツナ油漬缶 コーン(冷凍) マヨネーズ 牛乳 卵	みかんヨーグルト	ヨーグルト(加糖) みかん缶	牛乳 きなこミルク 蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 きな粉 砂糖 牛乳 脱脂粉乳	わかめおにぎり	米 炊き込みわかめ	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
19	牛乳 オレンジ	20	牛乳 パナナ	21	牛乳 じゃがいも	22	牛乳 さつまいも	23	牛乳 パナナ	24	安納芋のムース
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	ガバオライス	米 豚ひき肉 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖	御飯	米	スタミナ丼	米 豚肉(ばら) にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖
ささ身ともやしのナムル	もやし キャベツ にんじん 鶏ささ身 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん ごま油	鮭の塩焼き	さけ 食塩	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	ヤムウンセン	はるさめ きゅうり たまねぎ にんじん 酢 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油	カレイのカレー風味揚げ	かレイ 片栗粉 カレー粉 食塩 油	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
かぼちゃプリン	かぼちゃプリン	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	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 しょうゆ 油 ごま油 砂糖	ゲーンチュード・サイタレー	絹ごし豆腐 だいこん 焼きのり みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	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	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 酒 しょうゆ(うすくち) みりん
みつばとじゃこのおにぎり	米 みつば しらす干し しょうゆ 酒 みりん ごま油	すまし汁	はくさい エリンギ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	オクラと豆腐の梅サラダ	オクラ 木綿豆腐 きゅうり 梅肉 刻み海苔 しょうゆ 砂糖 酒 みりん	バナナ	バナナ	みそ汁	たまねぎ キャベツ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
26	牛乳 オレンジ	27	牛乳 パナナ	28	牛乳 じゃがいも	29	牛乳 さつまいも	30	牛乳 パナナ	31	ヨーグルト
ピーフカレー	米 牛肉(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(冷凍)	御飯	米	御飯	米	牛乳 カノムカイノックラクター	牛乳 ホットケーキ粉 卵 さつまいも(皮付) 牛乳 油 粉糖	牛乳 フルーツポンテ	牛乳 パナナ りんご みかん缶 砂糖 水	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
酢の物	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	魚のネギ味噌焼き	あじ さわら 万能ねぎ 白みそ みりん 酒 砂糖	夏野菜の甘酢炒め	鶏もも肉 たまねぎ 赤ピーマン ピーマン れんこん 酢 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	鶏の磯辺揚げ	鶏もも肉(皮付き) 片栗粉 あおのり 油 しょうゆ 酒 みりん	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	炒めビーフン	ビーフン 豚肉(ばら) にんじん キャベツ しょうゆ 酒 みりん ごま油
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	すまし汁	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	みそ汁	さつまいも にんじん ねぎ 煮干だし汁 白みそ	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー にんじん ひじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 かつお節	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	もやしと胡瓜のナムル	もやし きゅうり 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん ごま油
牛乳 コーンチーザパン	牛乳 小麦粉 とろけるチーズ 牛乳 砂糖 コーン(冷凍) 食塩 ベーキングパウダー	オクラと豆腐の梅サラダ	オクラ 木綿豆腐 きゅうり 梅肉 刻み海苔 しょうゆ 砂糖 酒 みりん	みそ汁	さつまいも にんじん ねぎ 煮干だし汁 白みそ	りんごのムース	りんごのムース	みそ汁	ほうれんそう たまねぎ 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	バナナ	バナナ
牛乳	牛乳	オレンジ	オレンジ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		そばめし	米 焼きそばめん 豚肉(ばら) 焼きそばソース キャベツ ねぎ 中濃ソース	牛乳 ホットドック	牛乳 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	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ