

日	1日(土)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)	18日(火)												
献立名	・ぎゅうどん ・さつまいもスティック ・バナナ	・ごはん ・まーぼーどうふ ・こふきいも ・りんご	・ごはん ・さわらのあげに ・ナムル ・オレンジ	・ポークカレーライス ・りんごサラダ	・わかめごはん ・しろみぎかなのあおな ・バナナ	・ごはん ・とりにくのケチャップに ・かぼちゃサラダ ・オレンジ	・じゃこねぎのチャーハン ・ポテトフライ ・バナナ	・ピープライス ・だいこんサラダ ・オレンジ	・ごはん ・カラスガレイのしおやき ・にくじゃがに ・りんご	・ごはん ・とうふのちくさやき ・いわしのフライ ・いりどりあえ ・りんご	・ごはん ・にんじんライス ・マカロニのクリームに ・オレンジ	・カレーチャーハン ・コーンポテトあえ ・バナナ	・みそラーメン ・ごまあえ ・オレンジ	・ごはん ・さばのてりやき ・わふうに ・ふのすましじる													
材料名および数量(g)	米 50 牛肉 30 たまねぎ 50 にんじん 15 葉ねぎ 8 しょうが 0.2 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 4 三温糖 2 食塩 0.2 酒 0.5 なたね油 0.5 片栗粉 1.5 さつまいも 40 バナナ 25 じゃがいも 40 パセリ 0.1 食塩 0.2 りんご 25	米 40 豚ミンチ 15 木綿豆腐 60 たまねぎ 35 にんじん 15 にら 5 干しいたけ 1.2 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 なたね油 0.5 こいくちしょうゆ 2 三温糖 0.1 食塩 0.1 白ワイン 0.5 赤みそ 2 片栗粉 2 じゃがいも 40 パセリ 0.1 食塩 0.2 りんご 25	米 40 さわら 50 片栗粉 3 なたね油 4 水 10 こいくちしょうゆ 5 三温糖 1.2 本みりん 1.2 もやし 3 ローズハム(ア)ツナ缶 7 こまつな 15 きゅうり 10 ごま油 1 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2 米酢 2 オレンジ 25	米 40 豚肉 15 わかめふりかけ 1 たまねぎ 40 じゃがいも 30 にんじん 15 パセリ 0.1 塩・こしょう 0.1 片栗粉 0.3 薄力粉 1.5 塩・こしょう 0.1 はるさめ 3 りんご 2 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 たまねぎ 7 にんじん 20 マーガリン(ア)油 4.5 カレー粉 0.3 干しいたけ 1.5 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 こいくちしょうゆ 0.2 食塩 1.2 片栗粉 0.4 バナナ 25 りんご 12 キャベツ 25 きゅうり 15 コーン缶 3.5 オリーブ油 0.5 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 食塩 0.2	米 40 わかめふりかけ 1 鶏肉 50 葉ねぎ 10 カラスガレイ 40 しょうが 0.2 片栗粉 5 なたね油 4 薄力粉 0.3 塩・こしょう 0.1 三温糖 0.3 水 10 トマケチャップ 30 とんかつソース 3 じゃがいも 20 なたね油 40 食塩 0.2 バナナ 25 りんご 12 キャベツ 25 きゅうり 15 コーン缶 5 オリーブ油 0.5 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 1 三温糖 1 食塩 0.2	米 40 しらす干し 10 菜ねぎ 10 コーン缶 10 いりごま 1 ごま油 1 油揚げ 5 なたね油 0.5 こいくちしょうゆ 0.1 白ワイン 0.5 本みりん 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 三温糖 0.2 だいこん 40 にんじん 10 きゅうり 10 コーン缶 5 ごま油 1 酒 0.7 なたね油 0.8 片栗粉 0.1 米酢 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 食塩 0.1 オレンジ 25	米 40 牛ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 12 さやいんげん 5 油揚げ 5 なたね油 0.5 牛肉 10 じゃがいも 40 鳥がら 15 鶏卵(ア) 30 塩・こしょう 0.1 さやいんげん 5 白ワイン 10 なたね油 0.5 混合削り節 1 だいこん 40 にんじん 10 きゅうり 10 三温糖 1 本みりん 0.3 ごま油 0.3 酒 0.3 なたね油 0.4 食塩 0.2 りんご 25 オレンジ 25	米 40 合挽きミンチ 15 たまねぎ 30 木綿豆腐 40 にんじん 10 パン粉 1 グリーンピース缶 3 牛乳(ア)豆乳 1 パン粉 1 キャベツ 5 にんじん 3 きゅうり 10 まぐろ油漬缶 8 塩昆布 3 プロッコリー 30 まぐろ油漬缶 1 牛乳(ア)豆乳 1.5 塩昆布 0.3 白ワイン 0.3 なたね油 0.4 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 いわし 15 塩・こしょう 0.1 薄力粉 2 鶏肉 5 牛乳(ア)豆乳 2 パン粉 1 マカロニ 7 にんじん 3 たまねぎ 5 さやいんげん 0.5 なたね油 0.5 こまつな 20 キャベツ 5 にんじん 5 きゅうり 10 コーン缶 3 薄力粉 6.5 マーガリン(ア)油 5 牛乳(ア)豆乳 30 塩・こしょう 0.1 三温糖 0.2 米酢 0.4 りんご 1.4 バナナ 25 オレンジ 25	米 40 豚ミンチ 20 たまねぎ 15 ピーマン 15 にんじん 15 パセリ 0.1 酒 0.5 鳥がら 30 カレー粉 1.5 塩・こしょう 0.1 味噌 8 こいくちしょうゆ 0.5 食塩 0.1 鶏肉 7 ごま油 0.5 じゃがいも 50 コーン缶 10 にんじん 20 厚揚げ 20 さやいんげん 2 いりごま 2 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.8 酒 0.3 本みりん 0.8 なたね油 0.2 食塩 0.1 片栗粉 0.8 ふ 1.5 たまねぎ 15 葉ねぎ 3 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2	さけとわかめのおにぎり ぎゅうにゅう	メロンパントースト ぎゅうにゅう	544	506	549	531	448	596	512	510	501	520	499	550	514	484	610
たんぱく質	17.8	19.8	23.6	14.9	18.5	18.9	15.6	16.1	24.6	21.8	19	16.1	15.6	20.1	27.2												
日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	【4がつのぎょうじしよく】 ★25にち(かようび) おたんじょうびかい																	
献立名	・ごはん ・あげだしどうふ ・こまつなのおひたし ・バナナ	・ごはん ・さけのグラタンふう ・リヨネーズポテト ・りんご	・ちゅうかどんぶり ・わかめスープ ・オレンジ	・ケチャップライス ・たくさんコンソメスープ ・バナナ	・ごもくうどん ・さつまいもバター (ア)こふきいもふう ・オレンジ	・ロールパン ★ ・にこみハンバーグ ・わふうサラダ ・ぶどうゼリー	・なのはなごはん ・はるやさいのぶたじる ・いちご	・ごはん ・あげがかなのあますあん ・かぼちゃのそぼろに ・はくさいのすましじる	・ハヤシライス ・ポテトサラダ ・りんご	【てづくりおやつのざいりょう】 ○ 3日(月) 食パン、卵、牛乳、三温糖、バター (ア)麦っこロール、豆乳、三温糖、なたね油、パニラエッセンス ○ 4日(火) 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、黒砂糖、水 (ア)薄力粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、水 ○ 6日(木) じゃがいも、三温糖、バター、片栗粉、しょうゆ、みりん (ア)じゃがいも、三温糖、豆乳、片栗粉、しょうゆ、みりん ○ 10日(月) 薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、マーガリン、三温糖、卵、コンデンスミルク、牛乳、メープルシロップ、なたね油 (ア)薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、ショートニング、三温糖、豆乳、パニラエッセンス、メープルシロップ、なたね油 ○ 11日(火) ロールパン、三温糖、しょうゆ、バター、水 (ア)麦っこロール、三温糖、しょうゆ、水 ○ 13日(木) さつまいも ○ 17日(月) 米、鮭わかめふりかけ (ア)米、紅鮭、わかめふりかけ ○ 18日(火) 食パン、ホットケーキミックス、牛乳、バター、グラニュー糖 (ア)麦っこロール、(卵・乳不使用)ホットケーキミックス、豆乳、ショートニング、グラニュー糖 ○ 21日(金) 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、牛乳、バター、なたね油 (ア)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、ショートニング、パニラエッセンス、なたね油 ○ 24日(月) 米、ひじき、豚ミンチ、ごぼう、人参、干しいたけ、三温糖、酒、しょうゆ、塩 ○ 25日(火) 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、マーガリン、パニラエッセンス (ア)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、ショートニング、パニラエッセンス ○ 27日(木) 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、牛乳、バター、パニラエッセンス、塩 (ア)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、ショートニング、パニラエッセンス																	
材料名および数量(g)	米 40 木綿豆腐 65 片栗粉 6 なたね油 5 鶏ミンチ 8 たまねぎ 10 にんじん 4 グリーンピース缶 1 しょうが 0.3 混合削り節 0.3 食塩 1 マーガリン(ア)油 3 こいくちしょうゆ 2 三温糖 3.5 酒 0.5 本みりん 0.5 片栗粉 2 こまつな 20 はくさい 25 にんじん 10 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 バナナ 25	米 40 紅さけ 50 ほうれんそう 15 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 10 なたね油 0.5 塩・こしょう 0.1 スキนมilk(ア) 2.5 水 6 薄力粉 1 マーガリン(ア)油 4 牛乳(ア)豆乳 20 とろけるチーズ(ア) 7 じゃがいも 50 ベーコン(ア)ツナ缶 2 たまねぎ 10 パセリ 3 塩・こしょう 0.5 なたね油 0.1 りんご 25	米 40 豚肉 15 はくさい 20 たまねぎ 40 にんじん 15 黄ピーマン 10 ピーマン 15 きくらげ 0.5 チンゲンサイ 10 鳥がら 1.5 こいくちしょうゆ 0.1 酒 0.5 かき油 1.2 ごま油 0.5 片栗粉 2 カットわかめ 50 たまねぎ 15 いりごま 0.3 パセリ 0.5 キャベツ 12 じゃがいも 20 コーン缶 8 パセリ 0.5 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 オレンジ 25	米 50 肉 15 油揚げ 15 かまぼこ(ア) 10 にんじん 10 葉ねぎ 15 カットわかめ 0.5 混合削り節 12 こいくちしょうゆ 1.8 塩・こしょう 0.1 とんかつソース 4 トマケチャップ 5 パセリ 0.1 三温糖 1.5 バター(ア) 2 食塩 0.2 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 オレンジ 25 まぐろ油漬缶 10 味噌 8 いちご 20 はくさい 10 本しめじ 8 カットわかめ 0.3 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 食塩 0.2 ぶどうゼリー 80	ゆでうどん 100 ロールパン 40 こまつな 40 かつお節 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 赤魚 50 塩・こしょう 1.5 片栗粉 20 なたね油 0.1 たまねぎ 0.7 赤ピーマン 0.5 三温糖 3 白ワイン 4 とんかつソース 4.5 米酢 9 水 8 片栗粉 1 じゃがいも 50 きゅうり 15 たまねぎ 10 にんじん 5 コーン缶 5 コンソメ(ア)鶏ガラ 7 (ア)三温糖 0.1 食塩 0.2 りんご 25	米 40 牛肉 15 たまねぎ 40 にんじん 15 マッシュルーム水煮 3 グリーンピース缶 5 薄力粉 7.5 マーガリン(ア)油 8 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 白ワイン 0.5 とんかつソース 4.5 トマケチャップ 9 食塩 0.1 水 8 片栗粉 1 じゃがいも 50 きゅうり 15 たまねぎ 10 にんじん 0.5 コーン缶 5 マヨネーズ(ア)マヨドレ 7 (ア)三温糖 0.1 食塩 0.2 りんご 25	米 40 合挽きミンチ 40 こいくちしょうゆ 20 鶏卵(ア)コーン缶 20 片栗粉 0.1 なたね油 0.7 三温糖 0.5 パン粉 1.5 牛乳(ア)豆乳 3 豚肉 15 ごぼう 5 じゃがいも 20 たまねぎ 1.5 にんじん 12 キャベツ 0.5 グリーンアスパラガス 8 厚揚げ 12 混合削り節 2 さやいんげん 5 混合削り節 8 こいくちしょうゆ 20 三温糖 1.5 片栗粉 0.5 はくさい 10 りんご 8 カットわかめ 0.3 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2	米 40 牛乳 15 たまねぎ 40 にんじん 15 マッシュルーム水煮 3 グリーンピース缶 5 薄力粉 7.5 マーガリン(ア)油 8 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 白ワイン 0.5 とんかつソース 4.5 トマケチャップ 9 食塩 0.1 水 8 片栗粉 1 じゃがいも 50 きゅうり 15 たまねぎ 10 にんじん 0.5 コーン缶 5 マヨネーズ(ア)マヨドレ 7 (ア)三温糖 0.1 食塩 0.2 りんご 25	米 40 合挽きミンチ 15 たまねぎ 30 木綿豆腐 40 にんじん 10 パン粉 1 グリーンピース缶 3 牛乳(ア)豆乳 1 パン粉 1 キャベツ 5 にんじん 3 きゅうり 10 まぐろ油漬缶 8 塩昆布 0.3 プロッコリー 30 まぐろ油漬缶 1 牛乳(ア)豆乳 1.5 塩昆布 0.3 白ワイン 0.3 なたね油 0.4 食塩 0.2 オレンジ 25	さけとわかめのおにぎり ぎゅうにゅう	メロンパントースト ぎゅうにゅう	520	597	495	478	487	597	468	500	602	520	499	550	514	484	610	
たんぱく質	17.2	26.9	16.2	14.1	18.8	22.6	19.6	15.5	15.5	※「牛乳」がアレルギーの場合、ミルフィーヌ又はお茶を提供します。																	

