



☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください
 ☆ 月曜日は、主食（白ごはん、または麺類）がつきます
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	13 (月)	14 (火)	15 (水)											
献立名	① タンドリーチキン ② 野菜炒め ③ パイン缶	① 鶏肉のケチャップからめ ② 小松菜の炒め物 ③ 甘夏	① 豚肉といんげんの甘辛煮 ② 伴三絲 ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁	① ちゃんこうどん ② 高野豆腐の卵とし ③ バナナ	① 鮭のレモンソース ② ほうれん草ときのこの炒め物 ③ 甘夏	① 牛肉のトマト煮 ② チーズサラダ ③ オレンジ	① 豚肉 ② 多菜包子 ③ キウイフルーツ	① 生揚げ ② 鶏ミンチ ③ 玉ねぎ	① なすと生揚げのそぼろ煮 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 麻婆どんぶり ② 焼きぎょうざ ③ パイナップル	① 太刀魚の南蛮漬け ② 春雨サラダ ③ オレンジ	① とうがん汁 ② かに入り卵焼き ③ バナナ										
材 料	① 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン スープストック しょう油	① 鶏肉 片栗粉 ケチャップ りんご酢 パイン缶 みりん ② 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 スープストック しょう油	① 豚肉 いんげん 生姜 しょう油 ② 春雨 人参 きゅうり ● ハム ● 錦糸卵 レモン ごま油 酢 しょう油	② かぼちゃ えのき ねぎ みそ ① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② 高野豆腐 ● 卵 いんげん しょう油	① 鮭 パセリ レモン ▲ バター ② ほうれん草 ●▲ ベーコン しめじ もやし ▲ バター スープストック しょう油 酒	① 牛肉 にんにく セロリ トマトソース缶 ケチャップ ウスターソース しょう油 ② ▲ チーズ じゃがいも りんご きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 生姜 片栗粉 スープストック しょう油 酢 ケチャップ ② 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース	① 生揚げ 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 なす 竹の子 椎茸 グリーンピース 片栗粉 しょう油 みりん ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油	② じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ ① 米 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら にんにく 生姜 赤みそ 豆板醤 甜麺醤 スープストック 酒 しょう油 ② キャベツ にら 生姜 豚肉 鶏肉 胡麻油 なたね油 しょう油 みりん 小麦粉 大豆製品	① 太刀魚 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 片栗粉 酢 しょう油 ② 春雨 ささ身 人参 きゅうり まよネーズ レモン 酢 酒	① 鶏肉 とうがん 玉ねぎ 人参 油揚げ 椎茸 チンゲン菜 しょう油 みりん 酒 ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん	① ハナナ	① きな粉トースト ② ビスケット	① チーズ ② ビスケット	① せんべい	① わかめむすび	① 焼きそば	① フルーツヨーグルト	① クロックムッシュ	① いらりことナッツ ② せんべい ブルーン	① ビスケット	① とうもろこしの パンケーキ	① 杏仁豆腐	① アメリカンドック
材 料	① ハナナ	① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 米 わかめ	① そば 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 青のり お好みソース ケチャップ	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 食パン ▲ チーズ ● ハム ● マヨネーズ	① いらりこ アーモンド 胡麻	② もち米 ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① とうもろこし 玉ねぎ ●▲ ベーコン ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 豆乳 ● 卵 ▲ 牛乳・バター	① 杏仁の素 ▲ 牛乳 フルーツ缶 洋梨・もも ぶどう・パイナップル チェリー	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも										

日	16 (木)	17 (金)	18 (土)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)												
献立名	① 肉じゃが ② 根菜の胡麻マヨネーズ和え ③ りんご	① 鶏のさっぱり煮 ② チンゲン菜の炒め物 ③ キウイフルーツ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 長崎ちゃんぽん ② 付け合わせ ③ りんご	① 冷しゃぶサラダ ② しそ巻き餃子 ③ バナナ	① なすとひき肉のカレー ② 果物の盛り合わせ	① 豚肉と大豆の煮物 ② 小松菜のしらす和え ③ メロン	① 白身魚のタルタルソース ② キャベツのピーマン炒め ③ キウイフルーツ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① かつ丼 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 回鍋肉 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ りんご	① 野菜たっぷりオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ バナナ	① さばのみそ煮 ② ほうれん草のお浸し ③ メロン												
材 料	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② ごぼう 蓮根 ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒	① 鶏肉 ● ゆで卵 生姜 しょう油 みりん 酢 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン スープストック	② さつまいも ふ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 海老 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし かまぼこ さつま揚げ コーン ▲ 長崎ちゃんぽんスープ ② 枝豆 ▲ チーズ	① 豚肉 きゅうり 玉ねぎ トマト 生姜 酢 ごま油 しょう油 ② 豚肉 鶏肉 ● 卵 キャベツ 玉ねぎ しそ 豚脂 胡麻油 小麦粉 パン粉	① 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃがいも なす パセリ トマトソース缶 ▲ カレールー ▲ 粉乳 ウスターソース お好みソース しょう油 ② バナナ りんご みかん缶	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ しょう油	① めんたい ● 卵 人参 玉ねぎ パセリ ● マヨネーズ 酢 片栗粉 ② ピーマン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油	② かぼちゃ 油揚げ ねぎ みそ ① 米 豚肉 ● 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ ごぼう みつ葉 しょう油 みりん ② キャベツ 人参 竹輪 胡麻 しょう油 ③ 豆腐 玉ねぎ わかめ えのき ねぎ みそ	① 豚肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜麺醤 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② かぼちゃ ●▲ ベーコン 玉ねぎ アスパラ ▲ チーズ	① ● 卵 ●▲ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② スパゲッティ ● ハム 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース	① さば 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油	① ジャムパン	① ビスケット ② ブルーン	① せんべい	① 菜めしむすび	① チーズケーキ	① ジャムサンド	① マカロニのあべ川風	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① バナナ ② ビスケット	① ココア蒸しパン	① コーンフレーク	① サンライズ
材 料	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① もち米	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いらりこ	① ▲ チーズ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ 食パン いちごジャム	① マカロニ きな粉	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① バナナ ② 小麦粉 ● 卵	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト												