



日	1 (土)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
献立名	① 牛肉ピラフ ② みそ汁 ③ りんご	① ひつまぶし ② とうがん汁 ③ バナナ	① オープンオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ みそ汁 ④ すいか	① 白身魚のマリネ ② おからサラダ ③ みそ汁 ④ ぶどう	① 酢豚 ② 多菜包子 ③ みそ汁 ④ パイン缶	① なすとひき肉の炒め煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ りんご	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ オレンジ	① 野菜ラーメン ② 焼きぎょうざ ③ バナナ	① 鶏肉の照り煮 ② 伴三絲 ③ みそ汁 ④ すいか	① かにとチンゲン菜のクリーム煮 ② パプリカのソテー ③ りんご	① メンチカツ ② ビーフンの炒め物 ③ みそ汁 ④ オレンジ	① ハンバーグ ② マカロニサラダ ③ みそ汁 ④ パイン缶	① チキンライス ② 野菜スープ ③ バナナ
材 料	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース しょう油 ② ジャがいも ふ ねぎ みそ	① 米 うなぎ ● 錦糸卵 大葉 ねぎ 胡麻 のり うなぎのたれ ② 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	① 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ 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 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① めんたい 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 おから ● ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 さきゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ キャベツ えのき ねぎ みそ	① 豚肉 ジャがいも 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 ③ 豆腐 竹輪 ねぎ みそ	① なす 牛ひき肉 油揚げ いんげん しょう油 胡麻油 ▲ スープストック ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん ③ ジャがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ ② キャベツ なら 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 鶏肉 しょう油 みりん 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 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① 鶏肉 かに缶 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ	① 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 ゼラチン 小麦粉 パン粉 ケチャップ ▲ 乳製品 大豆製品 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ 豆腐 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 豚肉 豚脂 ゼラチン 玉ねぎ パン粉 ● 卵 ▲ 乳製品 ② マカロニ きゅうり ● ハム キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ ② ポークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油
おやつ	① せんべい	① とうもろこし	① バナナ	① 杏仁豆腐	① チーズケーキ	① ジャムパン	① ビスケット	① わかめむすび	① ココア蒸しパン	① マカロニのあべ川風	① せんべい ② ブルーン	① チーズ ② ビスケット	① せんべい
材 料	① もち米	① とうもろこし	① バナナ	① 杏仁の素 ▲ 牛乳 フルーツ缶 洋梨・もも ぶどう・パイン チェリー	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 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵	① 米 わかめ	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① マカロニ きな粉	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵	① もち米

日	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	31 (月)	
献立名	① 他人どんぶり ② チンゲン菜のソテー ③ オレンジ	① 鶏肉の竜田揚げ ② 野菜のケチャップ炒め ③ みそ汁 ④ メロン	① さわらのみそ煮 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁 ④ バナナ	① 豚肉のみそ焼き ② ひじきサラダ ③ みそ汁 ④ ぶどう	① 三平汁 ② 野菜春巻き ③ りんご	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ オレンジ	① 肉うどん ② 粉ふきいも ③ メロン	① 肉うどん ② 粉ふきいも ③ メロン	① 鮭フライのタルタルソース ② チキンサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 麻婆豆腐 ② 付け合わせ ③ ぶどう	① 鶏のしょう油焼き ② 切干大根の五目煮 ③ みそ汁 ④ バナナ	① 肉じゃが ② 蒸しシューマイ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 親子どんぶり ② みそ汁 ③ ぶどう	① なすとひき肉のカレー ② はんぺんのチーズ焼き ③ バナナ
材 料	① 米 牛肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② チンゲン菜 玉ねぎ ポークビッツ	① 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① さわら 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② キャベツ 小松菜 人参 胡麻 しょう油 ③ なす 竹輪 ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 コーン 玉ねぎ 酢 しょう油 みりん ③ ジャがいも わかめ ねぎ みそ	① めんたい チンゲン菜 じゃがいも 生揚げ 大根 人参 糸こんにゃく えのき 白ねぎ しょう油 みりん 酒 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ グリーンピース しょう油 ② かぼちゃ ふ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 わかめ ねぎ ● 天かす とろろ昆布 しょう油 みりん ② ジャがいも パセリ	① 肉うどん ② 粉ふきいも ③ メロン	① 鮭 ● 卵・ゆで卵 小麦粉 パン粉 人参 玉ねぎ パセリ 酢 ● マヨネーズ ② 鶏肉 レタス きゅうり トマト しょう油 酢 胡麻油 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 なら にんにく 生姜 赤みそ 豆板醤 甜麺醬 ▲ スープストック 酒 しょう油 ② 枝豆 ▲ チーズ	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん ③ ジャがいも 玉ねぎ ねぎ みそ	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 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品 ③ キャベツ えのき ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 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 ● はんぺん パセリ ▲ チーズ
おやつ	① とうもろこしの パンケーキ	① アメリカンドック	① ピザトースト	① コーンフレーク	① オレンジゼリー ② せんべい ブルーン	① ビスケット	① 菜めしむすび	① バナナ	① パインケーキ	① フルーツヨーグルト	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① シュガートースト	
材 料	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 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ピーマン コーン ▲ チーズ ケチャップ	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① オレンジジュース ゼリーの素 ② もち米 ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ	① バナナ	① パイン缶 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	



日	1 (土)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
献立名	① 牛肉ピラフ ② みそ汁 ③ りんご	① ひつまぶし ② とうがん汁 ③ バナナ	① オープンオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ みそ汁 ④ すいか	① 白身魚のマリネ ② おからサラダ ③ みそ汁 ④ ぶどう	① 酢豚 ② 多菜包子 ③ みそ汁 ④ パイン缶	① なすとひき肉の炒め煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ りんご	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ オレンジ	① 野菜ラーメン ② 焼きぎょうざ ③ バナナ	① 鶏肉の照り煮 ② 伴三絲 ③ みそ汁 ④ すいか	① かにとチンゲン菜のクリーム煮 ② パプリカのソテー ③ りんご	① メンチカツ ② ビーフンの炒め物 ③ みそ汁 ④ オレンジ	① ハンバーグ ② マカロニサラダ ③ みそ汁 ④ パイン缶	① チキンライス ② 野菜スープ ③ バナナ
材 料	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース しょう油 ② じゃがいも ふ ねぎ みそ	① 米 うなぎ ● 錦糸卵 大葉 ねぎ 胡麻 のり うなぎのたれ ② 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	① 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ 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 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① めんたい 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 おから ● ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 さきゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ キャベツ えのき ねぎ みそ	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 ③ 豆腐 竹輪 ねぎ みそ	① なす 牛ひき肉 油揚げ いんげん しょう油 胡麻油 ▲ スープストック ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ ② キャベツ なら 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 鶏肉 しょう油 みりん 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 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① 鶏肉 かに缶 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ	① 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 ゼラチン 小麦粉 パン粉 ケチャップ ▲ 乳製品 大豆製品 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ 豆腐 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 豚肉 豚脂 ゼラチン 玉ねぎ パン粉 ● 卵 ▲ 乳製品 ② マカロニ きゅうり ● ハム キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ ② ポークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油
おやつ	① せんべい	① とうもろこし	① たこ焼き	① 杏仁豆腐	① チーズケーキ	① ジャムパン	① ビスケット	① わかめむすび	① ココア蒸しパン	① マカロニのあべ川風	① せんべい ② ブルーン	① チーズ ② ビスケット	① せんべい
材 料	① もち米	① とうもろこし	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① 杏仁の素 ▲ 牛乳 フルーツ缶 〔洋梨・もも〕 〔ぶどう・パイ〕 チェリー	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 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵	① 米 わかめ	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① マカロニ きな粉	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① ▲ チーズ ● 卵 ② 小麦粉	① もち米

日	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	31 (月)
献立名	① 他人どんぶり ② チンゲン菜のソテー ③ オレンジ	① 鶏肉の竜田揚げ ② 野菜のケチャップ炒め ③ みそ汁 ④ メロン	① さわらのみそ煮 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁 ④ バナナ	① 豚肉のみそ焼き ② ひじきサラダ ③ みそ汁 ④ ぶどう	① 三平汁 ② 野菜春巻き ③ りんご	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ オレンジ	① 肉うどん ② 粉ふきいも ③ メロン	① 鮭フライのタルタルソース ② チキンサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 麻婆豆腐 ② 付け合わせ ③ ぶどう	① 鶏のしょう油焼き ② 切干大根の五目煮 ③ みそ汁 ④ バナナ	① 肉じゃが ② 蒸しシューマイ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 親子どんぶり ② みそ汁 ③ ぶどう	① なたとひき肉のカレー ② はんぺんのチーズ焼き ③ バナナ
材 料	① 米 牛肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② チンゲン菜 玉ねぎ ポークビッツ	① 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① さわら 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② キャベツ 小松菜 人参 胡麻 しょう油 ③ なす 竹輪 ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 コーン 玉ねぎ 酢 しょう油 みりん ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① めんたい チンゲン菜 じゃがいも 生揚げ 大根 人参 糸こんにゃく えのき 白ねぎ しょう油 みりん 酒 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ グリーンピース しょう油 ② かぼちゃ ふ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 わかめ ねぎ ● 天かす とろろ昆布 しょう油 みりん ② じゃがいも パセリ	① 鮭 ● 卵・ゆで卵 小麦粉 パン粉 人参 玉ねぎ パセリ 酢 ● マヨネーズ ② 鶏肉 レタス きゅうり トマト しょう油 酢 胡麻油 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 なら にんにく 生姜 赤みそ 豆板醤 甜麺醬 ▲ スープストック 酒 しょう油 ② 枝豆 ▲ チーズ	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん ③ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ	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 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品 ③ キャベツ えのき ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 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 ● はんぺん パセリ ▲ チーズ
おやつ	① とうもろこしの パンケーキ	① アメリカンドック	① ピザトースト	① コーンフレーク	① オレンジゼリー ② せんべい ブルーン	① ビスケット	① 菜めしむすび	① バナナ	① パインケーキ	① フルーツヨーグルト	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① シュガートースト
材 料	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 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ピーマン コーン ▲ チーズ ケチャップ	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① オレンジジュース ゼリーの素 ② もち米 ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ	① バナナ	① パイン缶 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖



日	1 (土)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
献立名	① 牛肉ピラフ ② みそ汁 ③ りんご	① ひつまぶし ② とうがん汁 ③ バナナ	① オープンオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ みそ汁 ④ すいか	① 白身魚のマリネ ② おからサラダ ③ みそ汁 ④ ぶどう	① 酢豚 ② 多菜包子 ③ みそ汁 ④ パイン缶	① なすとひき肉の炒め煮 ② かに入り卵焼き ③ みそ汁 ④ りんご	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ オレンジ	① 野菜ラーメン ② 焼きぎょうざ ③ バナナ	① 鶏肉の照り煮 ② 伴三絲 ③ みそ汁 ④ すいか	① かにとチンゲン菜のクリーム煮 ② パプリカのソテー ③ りんご	① メンチカツ ② ビーフンの炒め物 ③ みそ汁 ④ オレンジ	① ハンバーグ ② マカロニサラダ ③ みそ汁 ④ パイン缶	① チキンライス ② 野菜スープ ③ バナナ
材 料	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース しょう油 ② ジャがいも ふ ねぎ みそ	① 米 うなぎ ● 錦糸卵 大葉 ねぎ 胡麻 のり うなぎのたれ ② 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	① 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ 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 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① めんたい 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 おから ● ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ キャベツ えのき ねぎ みそ	① 豚肉 ジャがいも 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 ③ 豆腐 竹輪 ねぎ みそ	① なす 牛ひき肉 油揚げ いんげん しょう油 胡麻油 ▲ スープストック ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん ③ ジャがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ ② キャベツ なら 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 鶏肉 しょう油 みりん 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 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① 鶏肉 かに缶 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ジャがいも しめじ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ	① 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 セラチン 小麦粉 パン粉 ケチャップ ▲ 乳製品 大豆製品 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ 豆腐 竹輪 ねぎ みそ	① 牛肉 豚肉 豚脂 セラチン 玉ねぎ パン粉 ● 卵 ▲ 乳製品 ② マカロニ きゅうり ● ハム キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ ② ポークビッツ キャベツ 人参 ジャがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油
おやつ	① せんべい	① とうもろこし	① たこ焼き	① 杏仁豆腐	① チーズケーキ	① ジャムパン	① ビスケット	① わかめむすび	① ココア蒸しパン	① マカロニのあべ川風	① いりごとナッツ ② せんべい ブルーン	① チーズ ② ビスケット	① せんべい
材 料	① もち米	① とうもろこし	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① 杏仁の素 ▲ 牛乳 フルーツ缶 〔洋梨・もも ぶどう・パイン〕 チェリー	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 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① 小麦粉 ● 卵	① 米 わかめ	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① マカロニ きな粉	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① ▲ チーズ ● 卵 ② 小麦粉	① もち米

日	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	31 (月)	
献立名	① 他人どんぶり ② チンゲン菜のソテー ③ オレンジ	① 鶏肉の竜田揚げ ② 野菜のケチャップ炒め ③ みそ汁 ④ メロン	① さわらのみそ煮 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁 ④ バナナ	① 豚肉のみそ焼き ② ひじきサラダ ③ みそ汁 ④ ぶどう	① 三平汁 ② 野菜春巻き ③ りんご	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ オレンジ	① 肉うどん ② 粉ふきいも ③ メロン	① 肉うどん ② 粉ふきいも ③ メロン	① 鮭フライのタルタルソース ② チキンサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 麻婆豆腐 ② 付け合わせ ③ ぶどう	① 鶏のしょう油焼き ② 切干大根の五目煮 ③ みそ汁 ④ バナナ	① 肉じゃが ② 蒸しシューマイ ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 親子どんぶり ② みそ汁 ③ ぶどう	① なすとひき肉のカレー ② はんぺんのチーズ焼き ③ バナナ
材 料	① 米 牛肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② チンゲン菜 玉ねぎ ポークビッツ	① 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① さわら 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② キャベツ 小松菜 人参 胡麻 しょう油 ③ なす 竹輪 ねぎ みそ	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 コーン 玉ねぎ 酢 しょう油 みりん ③ ジャがいも わかめ ねぎ みそ	① めんたい チンゲン菜 ジャがいも 生揚げ 大根 人参 糸こんにゃく えのき 白ねぎ しょう油 みりん 酒 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ グリーンピース しょう油 ② かぼちゃ ふ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 わかめ ねぎ ● 天かす とろろ昆布 しょう油 みりん ② ジャがいも パセリ	① 鮭 ● 卵・ゆで卵 小麦粉 パン粉 人参 玉ねぎ パセリ 酢 ● マヨネーズ ② 鶏肉 レタス きゅうり トマト しょう油 酢 胡麻油 ③ なす 油揚げ ねぎ みそ	① 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 なら にんにく 生姜 赤みそ 豆板醤 甜麺醬 ▲ スープストック 酒 しょう油 ② 枝豆 ▲ チーズ	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん ③ ジャがいも 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 ジャがいも 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 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品 ③ キャベツ えのき ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 ジャがいも 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 ● はんぺん パセリ ▲ チーズ	
おやつ	① とうもろこしの パンケーキ	① アメリカンドック	① ピザトースト	① コーンフレーク	① オレンジゼリー ② せんべい ブルーン	① ビスケット	① 菜めしむすび	① バナナ	① パインケーキ	① フルーツヨーグルト	① アイスクリューム	① せんべい	① シュガートースト	
材 料	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 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 セラチン ジャがいも	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ピーマン コーン ▲ チーズ ケチャップ	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① オレンジジュース ゼリーの素 ② もち米 ブルーン	① 小麦粉 ● 卵	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ	① バナナ	① パイン缶 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ● 卵 ▲ 乳製品	① もち米	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	