

	01	02	03	06	07	08		
献立名	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 ナムル はるか	菜飯 牛乳 和風汁 鰯の竜田揚げ 五目大豆	白飯 牛乳 大根の味噌汁 つくね ごま和え	白飯 牛乳 おでん 鯖のねぎ味噌がけ 煮浸し 合格のり	ココア揚げパン 牛乳 冬野菜シチュー かぼちゃサラダ 和風クリームドレッシング	白飯 牛乳 生揚げの味噌汁 鯖の塩焼き こんにゃくの炒め煮		
材料名	麦ご飯	菜飯	白飯	白飯	コッペパン	白飯		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	油 砂糖 ココア 砂糖	牛乳		
	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 豆腐 豆腐 水 液体スープポーク中華 醤油 味噌 テンメンジャン 砂糖 トウバンジャン 澱粉 長ねぎ	水 削節 昆布 春雨 うずら卵 かまぼこ 人参 かぶ 白菜 薄口醤油 食塩 みりん あさつき	水 削節 大根 しめじ 油揚げ 若布 味噌 味噌 長ねぎ	水 削節 昆布 清酒 みりん 食塩 醤油 大根 人参 昆布 さつま揚 こんにゃく 竹輪 うずら卵	牛乳	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン 白菜 かぶ マッシュルーム ほうれん草	水 削節 生揚げ 白菜 えのき 味噌 味噌 ほうれん草 長ねぎ	
			つくね	鯖 油 長ねぎ 水 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま 澱粉			鯖	油 生姜 豚肉 清酒 こんにゃく ごぼう 人参 しいたけ 醤油 砂糖 みりん いんげん 一味唐辛子
		大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい ごま油 にんにく 生姜 砂糖 醤油 穀物酢 トウバンジャン 食塩	鰯の竜田揚げ 油	キャベツ 人参 いんげん こんにゃく みりん 砂糖 醤油 ごま ごま	チンゲン菜 もやし 白菜 油揚げ みりん 醤油 粉かつお 食塩	かぼちゃ さつま芋 枝豆	和風クリームドレッシング	鯖
			水 削節 大豆 昆布 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 砂糖 醤油 みりん	油	のり	かぼちゃ		
	はるか							

献立名	09	10	13	14	15	16
	<p>うどん 牛乳 カレーうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ 大根のゆず風味和え</p>	<p>白飯 牛乳 中華スープ 焼き餃子 チャプチェ</p>	<p>白飯 牛乳 なめこの味噌汁 鶏そぼろ丼 かぶのゆかり和え</p>	<p>ミルクパン 牛乳 野菜スープ ハートの海鮮フライ ナポリタンソテー ハートのショコラケーキ</p>	<p>白飯 牛乳 どさんこ汁 ワカサギの唐揚げ 鶏肉と大根のさっぱり煮</p>	<p>白飯 牛乳 ゆばの吸物 千草焼き お浸し 卓上醤油 手作りふりかけ</p>
材料名	うどん	白飯	白飯	ミルクパン	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<p>水 削節 豚肉 清酒 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しいたけ 醤油 みりん カレー粉 カレールウ 澱粉 食塩</p>	<p>水 液体スープポーク中華 ごま油 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 豆腐 しいたけ 食塩 こしょう 醤油</p>	<p>水 削節 味噌 味噌 豆腐 なめこ 長ねぎ</p>	<p>油 ベーコン 清酒 玉ねぎ 人参 キャベツ 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう コーン パセリ</p>	<p>油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 じゃがいも 水 削節 コーン 味噌 味噌 長ねぎ バター 醤油</p>	<p>水 削節 昆布 かまぼこ しめじ ゆば 薄口醤油 食塩 長ねぎ ほうれん草</p>
	<p>竹輪 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油</p>	<p>油 にんにく 豚肉 清酒 春雨 水 液体スープポーク中華 人参 ピーマン</p>	<p>油 生姜 鶏肉 清酒 筍 玉ねぎ 人参 卵 青大豆 醤油 砂糖 食塩 みりん</p>	<p>油 ウインナー 玉ねぎ マッシュルーム スープストックチキン ケチャップ トマト 中濃ソース 食塩 こしょう スパゲティ</p>	<p>油 鶏肉 清酒 水 削節 大根 筍 人参 砂糖 醤油 みりん 穀物酢 いんげん 食塩</p>	<p>餃子</p>
	<p>大根 人参 きゅうり 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 ゆず</p>	<p>油 にんにく 豚肉 清酒 春雨 水 液体スープポーク中華 人参 ピーマン にら 砂糖 トウバンジャン ごま油 ごま 醤油 食塩</p>	<p>かぶ キャベツ きゅうり 人参 水 砂糖 食塩 醤油 和風だし しそ</p>	<p>ハートの海鮮フライ 油</p>	<p>ハートの海鮮フライ 油</p>	<p>千草焼き</p>
				<p>ハートの海鮮フライ 油</p>	<p>ハートの海鮮フライ 油</p>	<p>えのき キャベツ 小松菜 人参</p>
				<p>ハートのショコラケーキ</p>	<p>ハートのショコラケーキ</p>	<p>卓上醤油</p>
						<p>ちりめんじゃこ 清酒 昆布 鰹節 ごま 砂糖 醤油 みりん 穀物酢</p>

献立名	17	20	21	22	23	24
	白飯 牛乳 ハヤシライス キャベツとコーンのソテー りんごゼリー	白飯 牛乳 豚汁 タラの和風あんかけ れんこんの梅和え	食パン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のマスタードソース カラフルソテー	白飯 牛乳 沢煮汁 鮭の塩焼き 炒り豆腐	白飯 牛乳 ポークカレーライス ブロッコリーサラダ デコボン 和風ドレッシング	白飯 牛乳 にら玉汁 鯖の味噌煮 ごぼうのおかか炒め
材料名	白飯	白飯	食パン	白飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ハヤシルウ デミソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 食塩 こしょう	油 豚肉 清酒 人参 大根 こんにゃく ごぼう 水 削節 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	バター 玉ねぎ 水 液体スープチキン 牛乳 コーン コーン 生クリーム 食塩 こしょう パセリ	水 削節 豚肉 清酒 人参 ごぼう もやし 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	水 削節 昆布 薄口醤油 食塩 玉ねぎ しいたけ 豆腐 澱粉 卵 長ねぎ にら
	バター キャベツ エリンギ 人参 コーン ほうれん草 醤油 食塩 ごま	鰯 澱粉 油 清酒 生姜 水 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 人参 玉ねぎ えのき 一味唐辛子 澱粉	鶏肉 食塩 こしょう 水 はちみつ 醤油 澱粉 砂糖 マスタード レモン	鮭	油 鶏肉 玉ねぎ 人参 ひじき 豆腐 和風だし 砂糖 食塩 みりん 醤油 卵 枝豆	鯖の味噌煮
	りんごゼリー		ベーコン にんにく 玉ねぎ キャベツ エリンギ 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 こしょう スープストックチキン		ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	ごま油 ごぼう 人参 さつま揚 粉かつお 砂糖 みりん 薄口醤油 いんげん
		れんこん きゅうり 人参 薄口醤油 みりん 清酒 砂糖 梅			デコボン	
					和風ドレッシング	

	27	28				
献立名	白飯	白飯				
	牛乳	牛乳				
	ごま油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 水 液体スープポーク中華 食塩 こしょう 醤油 豆腐 しめじ 若布 ごま 長ねぎ	水 削節 白菜 玉ねぎ まいたけ 味噌 味噌 長ねぎ とろろ昆布				
	イカ 澱粉 油 油 にんにく 生姜 長ねぎ トウバンジャン 水 ケチャップ 醤油 砂糖 清酒 澱粉	ホッケ  油 鶏肉 清酒 水 削節 がんもどき 里芋 大根 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 みりん				
	油 にんにく 生姜 豚肉 人参 ビーマン 筍 もやし オイスターソース ※次ページにつづく…→	→27日線切り炒め つつき… 食塩 こしょう トウバンジャン 澱粉 ごま油				