

日付	01	02	03	06	07	08	
献立名	白飯 牛乳 大根の味噌汁 つくね ごま和え	菜飯 牛乳 和風汁 鰯の竜田揚げ 五目大豆	白飯 牛乳 おでん 鯖のねぎ味噌がけ 煮浸し 合格のり	白飯 牛乳 中華スープ 焼き餃子 チャプチェ	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	白飯	菜飯	白飯	白飯	コッペパン 油 砂糖 ココア	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 大根 しめじ 油揚げ 若布 味噌 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 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	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	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 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう 生クリーム	水 削節 生揚げ 白菜 えのき 味噌 ほうれん草 長ねぎ
	つくね			餃子		鯖	
	キャベツ 人参 いんげん こんにゃく みりん 砂糖 醤油 ごま	鰯の竜田揚げ 油	鯖 油 長ねぎ 味噌 みりん 醤油 ごま 水 砂糖 澱粉	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	かぼちゃ さつま芋 枝豆	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	
		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	チンゲン菜 もやし 白菜 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお	トウバンジャン ごま油 ごま 醤油 食塩	和風クリームドレッシング		
			のり				

日付	09	10	13	14	15	16	
献立名	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 とろろ昆布の味噌汁 ホッケの文化干し がんもどきのうま煮	白飯 牛乳 なめこの味噌汁 鶏そぼろ丼 かぶのゆかり和え	ミルクパン 牛乳 野菜スープ ハートの海鮮フライ ナポリタンソーテー ハートのショコラケーキ	白飯 牛乳 豚汁 タラの和風あんかけ れんこんの梅和え	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	
材料名	白飯	白飯	白飯	ミルクパン	白飯	うどん	
	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 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 白菜 玉ねぎ まいたけ 味噌 長ねぎ とろろ昆布	水 削節 味噌 豆腐 なめこ 長ねぎ	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	油 豚肉 清酒 人参 大根 こんにゃく ごぼう 水 削節 里芋 味噌 長ねぎ	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	
							ホッケ
		キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー	がんもどき 里芋 大根 人参 こんにゃく 砂糖 醤油 みりん	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	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 スパゲティー		竹輪 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油
		デコボン			ハートのショコラケーキ		大根 人参 きゅうり 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 ゆず
	和風ドレッシング				れんこん きゅうり 人参 薄口醤油 みりん 清酒 砂糖 梅		

日付	17	20	21	22	23	24	
献立名	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 ナムル はるか	白飯 牛乳 にら玉汁 鯖の味噌煮 ごぼうのおかか炒め	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 若布スープ イカのチリソース 線切炒め	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	白飯 牛乳 沢煮汁 鮭の塩焼き 炒り豆腐	
材料名	麦ご飯	白飯	白飯	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 玉ねぎ 人参 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 昆布 削節 薄口醤油 食塩 玉ねぎ しいたけ 豆腐 澱粉 卵 長ねぎ にら	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 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 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	水 削節 豚肉 清酒 人参 ごぼう もやし 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ	鮭
	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	鯖の味噌煮	バター キャベツ エリンギ 人参 コーン ほうれん草 ごま 醤油 食塩	イカ 澱粉 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	千草焼き	えのき キャベツ 小松菜 人参	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
	はるか	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	りんご	トウバンジャン 水 ケチャップ 醤油 砂糖 清酒	卓上醤油	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	
				油 にんにく 生姜 豚肉 人参 ピーマン 筍 もやし オイスターソース 食塩 こしょう トウバンジャン 澱粉 ごま油			

日付	27	28				
献立名	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 どさんこ汁 ワカサギの唐揚げ 鶏肉と大根のさっぱり煮				
	材料名	食パン	白飯			
牛乳		牛乳				
バター 玉ねぎ 水 液体スープチキン 牛乳 コーン 生クリーム 食塩 こしょう パセリ		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 長ねぎ バター 醤油				
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		ワカサギ 食塩 こしょう 澱粉 油				
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		水 削節 油 鶏肉 清酒 大根 筍 人参 砂糖 醤油 みりん 穀物酢 いんげん 食塩				