

| 日付  | 01   | 02  | 05  | 06   | 07   | 08   |
|-----|--|---|---|--|--|--|
| 献立名 | 中華麺<br>牛乳<br>あんかけ焼きそば<br>中華サラダ<br>フルーツ白玉<br>中華ドレッシング   | 若布ご飯<br>牛乳<br>大根の味噌汁<br>アジフライ<br>筑前煮  | 白飯<br>牛乳<br>華風コーンスープ<br>シューマイ<br>チンジャオロース   | ケチャップ味ご飯<br>牛乳<br>チキンクリームライス<br>グリーンサラダ<br>プルーン<br>イタリアンドレッシング   | コーン食パン<br>牛乳<br>ミネストローネ<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>マカロニソテー   | 白飯<br>牛乳<br>春雨スープ<br>イカのチリソース<br>生揚げのオイスター炒め   |
| 材料名 | 中華麺  | 若布ご飯  | 白飯  | ケチャップ味ご飯   | コーン食パン   | 白飯   |
|     | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   |
|     | ごま油<br>生姜<br>豚肉<br>イカ<br>エビ<br>清酒<br>人参<br>キャベツ<br>筍<br>しいたけ<br>なると<br>うずら卵<br>水<br>液体スープポーク中華<br>食塩<br>醤油<br>こしょう<br>オイスターソース<br>砂糖<br>澱粉 | 水<br>削節<br>大根<br>しめじ<br>油揚げ<br>味噌<br>長ねぎ  | 水<br>液体スープポーク中華<br>鶏肉<br>清酒<br>玉ねぎ<br>人参<br>きくらげ<br>食塩<br>こしょう<br>醤油<br>コーン<br>澱粉<br>卵<br>みつば             | 油<br>鶏肉<br>白ワイン<br>玉ねぎ<br>人参<br>じゃがいも<br>マッシュルーム<br>水<br>液体スープチキン<br>牛乳<br>豆乳<br>食塩<br>こしょう<br>バター<br>小麦粉<br>チーズ<br>生クリーム<br>パセリ | 油<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>人参<br>大豆<br>水<br>チキンブイヨン<br>ローレル<br>オレガノ<br>ケチャップ<br>トマト<br>食塩<br>こしょう<br>キャベツ | 水<br>液体スープポーク中華<br>ごま油<br>鶏肉<br>清酒<br>人参<br>玉ねぎ<br>しいたけ<br>食塩<br>こしょう<br>醤油<br>春雨<br>うずら卵<br>長ねぎ         |
|     | もやし<br>人参<br>きゅうり<br>茎若布   | アジフライ<br>油  | シューマイ   | キャベツ<br>きゅうり<br>青大豆  | 鶏肉<br>食塩<br>こしょう<br>カレー粉<br>ガーリックパウダー  | イカ<br>澱粉<br>油<br>にんにく<br>生姜<br>長ねぎ<br>トウバンジャン<br>ケチャップ<br>醤油<br>砂糖<br>清酒<br>水<br>澱粉                      |
|     | 白玉<br>桃<br>みかん<br>りんご  | 油<br>鶏肉<br>清酒<br>水<br>削節<br>ごぼう<br>れんこん<br>人参<br>こんにゃく<br>里芋<br>しいたけ<br>醤油<br>砂糖<br>みりん<br>食塩<br>いんげん | 油<br>にんにく<br>生姜<br>豚肉<br>清酒<br>筍<br>赤ピーマン<br>ピーマン<br>トウバンジャン<br>醤油<br>オイスターソース<br>食塩<br>こしょう<br>澱粉<br>ごま油 | プルーン   | 油<br>ハム<br>マカロニ<br>キャベツ<br>人参<br>食塩<br>こしょう<br>ガーリックパウダー   | 油<br>にんにく<br>生姜<br>豚肉<br>清酒<br>人参<br>筍<br>生揚げ<br>チンゲン菜<br>液体スープポーク中華<br>醤油<br>砂糖<br>オイスターソース<br>食塩<br>澱粉 |
|     | 中華ドレッシング   |   |   | イタリアンドレッシング  |  |  |
|     |  |   |   |  |  |  |

| 日付  | 09   | 12   | 13  | 14   | 15  | 16   |
|-----|--|--|---|--|---|--|
| 献立名 | 白飯<br>牛乳<br>呉汁<br>秋刀魚の塩焼き<br>菊のお浸し<br>卓上醤油                   | 麦ご飯<br>牛乳<br>豚キムチ丼<br>きゅうりのナムル<br>巨峰<br>ナムルドレッシング                        | 白飯<br>牛乳<br>豚汁<br>鶏肉の磯辺揚げ<br>ひじきの煮物   | サフランライス<br>牛乳<br>パエリア<br>カラフルポテト<br>多摩市産甘夏シャーベット   | 白飯<br>牛乳<br>月見汁<br>鮭の甘酢あんかけ<br>五目金平   | 丸パン<br>牛乳<br>かぼちゃのポターージュ<br>コロッケ<br>チンゲン菜のソテー<br>卓上ソース                       |
| 材料名 | 白飯   | 麦ご飯  | 白飯  | サフランライス  | 白飯  | 丸パン  |
|     | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   |
|     | 水<br>削節<br>大根<br>人参<br>こんにゃく<br>里芋<br>油揚げ<br>味噌<br>大豆<br>長ねぎ | ごま油<br>にんにく<br>豚肉<br>清酒<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>人参<br>しらたき<br>えのき<br>キムチ<br>にら | 水<br>削節<br>油<br>豚肉<br>清酒<br>人参<br>大根<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>里芋<br>味噌<br>長ねぎ     | 油<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>鶏肉<br>白ワイン<br>エビ<br>イカ<br>ピーマン<br>人参<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>マッシュルーム<br>液体スープチキン<br>水 | 水<br>削節<br>昆布<br>かまぼこ<br>里芋<br>大根<br>人参<br>しめじ<br>薄口醤油<br>食塩<br>みりん<br>あさつき | 油<br>玉ねぎ<br>水<br>食塩<br>こしょう<br>液体スープチキン<br>かぼちゃ<br>牛乳<br>チーズ<br>生クリーム<br>パセリ |
|     | 秋刀魚<br>食塩  | 水<br>砂糖<br>醤油  | 鶏肉  | トマト  | 鮭   | コロッケ<br>油  |
|     | キャベツ<br>小松菜<br>人参<br>えのき<br>菊                                | コチュジャン<br>ごま<br>澱粉   | 小麦粉<br>上新粉<br>青のり<br>水<br>食塩<br>油   | ケチャップ<br>カレー粉<br>食塩<br>こしょう<br>オレガノ<br>砂糖<br>澱粉  | 食塩<br>水<br>玉ねぎ<br>えのき<br>人参<br>砂糖<br>みりん<br>醤油<br>穀物酢<br>澱粉                 | 油<br>にんにく<br>ベーコン<br>エリンギ<br>人参<br>砂糖<br>チンゲン菜<br>コーン<br>食塩<br>醤油<br>こしょう    |
|     | 卓上醤油   | きゅうり<br>もやし<br>人参<br>ぜんまい  | 水<br>削節<br>油<br>ひじき<br>人参<br>れんこん<br>さつま揚げ<br>青大豆<br>コーン<br>砂糖<br>みりん<br>醤油 | じゃがいも<br>食塩<br>バター<br>玉ねぎ<br>青大豆<br>人参<br>コーン<br>食塩<br>こしょう  | ごま油<br>豚肉<br>ごぼう<br>れんこん<br>人参<br>青大豆<br>砂糖<br>みりん<br>醤油<br>一味唐辛子<br>ごま     | 卓上中濃ソース  |
|     |  | 巨峰   |   |  | 多摩市産甘夏シャーベット  |  |
|     |  | ナムルドレッシング  |   |  |   |  |
|     |  |  |   |  |   |  |
|     |  |  |   |  |   |  |



| 日付  | 29   | 30  |  |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 献立名 | うどん<br>牛乳<br>五目うどん汁<br>キャベツ焼き<br>野菜のごま和え煮<br>卓上ソース   | 白飯<br>牛乳<br>なめこの味噌汁<br>根菜バーグ<br>切干大根の煮物   |  |  |  |  |
|     | うどん  | 白飯  |  |  |  |  |
|     | 牛乳   | 牛乳  |  |  |  |  |
|     | 水<br>昆布<br>削節<br>鶏肉<br>清酒<br>人参<br>うずら卵<br>筍<br>かまぼこ<br>油揚げ<br>食塩<br>醤油<br>みりん<br>長ねぎ<br>小松菜 | 水<br>削節<br>味噌<br>若布<br>豆腐<br>なめこ<br>長ねぎ<br><br>根菜バーグ                              |  |  |  |  |
|     | キャベツ焼き   | 根菜バーグ   |  |  |  |  |
|     | 人参<br>キャベツ<br>こんにゃく<br>いんげん<br>みりん<br>砂糖<br>醤油<br>ごま   | 水<br>削節<br>油<br>豚肉<br>切干大根<br>人参<br>しいたけ<br>しらたき<br>みりん<br>砂糖<br>醤油<br>食塩<br>いんげん |  |  |  |  |
|     | 卓上中濃ソース  |   |  |  |  |  |
|     |  |   |  |  |  |  |