

日付	03	04	05	06	07	10
献立名	白飯 牛乳 ジャージャー丼 茎若布のごま醤油煮 すいか	たこ飯 牛乳 もずくの吸物 鰯のおろしがけ 生揚げとなすの炒め煮	麦ご飯 牛乳 五目スープ チンジャオロース丼 とうもろこし	白飯 牛乳 オクラの味噌汁 豚肉の生姜炒め 大根サラダ 七タゼリー・中華ドレッシング	白飯 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ホキの唐揚げ甘辛ダレ ひき肉と野菜のカレー炒め	若布ご飯 牛乳 生揚げのそぼろ汁 太刀魚の唐揚げ キャベツときのこの炒め物
材料名	白飯	たこ飯	麦ご飯	白飯	白飯	若布ご飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 筍 水 液体スープポーク中華 テンメンジャン 味噌 醤油 砂糖 澱粉 ごま油 食塩 こしょう	水 削節 昆布 人参 筍 薄口醤油 食塩 もずく 小松菜 長ねぎ	ごま油 鶏肉 清酒 人参 水 液体スープポーク中華 しいたけ なると うずら卵 醤油 食塩 こしょう 小松菜 長ねぎ	水 削節 玉ねぎ えのき 味噌 味噌 オクラ 長ねぎ	水 削節 玉ねぎ かぼちゃ えのき 味噌 味噌 長ねぎ	油 生姜 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ 水 削節 生揚げ 薄口醤油 食塩 澱粉 長ねぎ
	茎若布 もやし 人参 小松菜 清酒 和風だし 醤油 みりん ごま ごま油	鰯 澱粉 油 大根 水 砂糖 醤油 みりん 和風だし	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 人参 玉ねぎ 筍 もやし ピーマン 液体スープポーク中華 砂糖 オイスターソース 食塩 こしょう 澱粉 ごま油 醤油	ごま油 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 いんげん みりん 砂糖 醤油	ホキ 澱粉 油 水 生姜 清酒 砂糖 みりん 醤油 ごま油 澱粉	太刀魚 食塩 こしょう 澱粉 油
	すいか	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 なす 玉ねぎ 人参 生揚げ 青大豆 和風だし 砂糖 醤油 味噌 澱粉 ごま油	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 人参 玉ねぎ 筍 もやし ピーマン 液体スープポーク中華 砂糖 オイスターソース 食塩 こしょう 澱粉 ごま油 醤油	大根 人参 ひじき 青大豆	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 なす いんげん ウスターソース 醤油 カレー粉 食塩 こしょう	油 ベーコン キャベツ 赤ピーマン エリンギ しいたけ スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油
			とうもろこし	七タゼリー	中華ドレッシング	

日付	11	12	13	14	18	19	
献立名	白飯 牛乳 ゆばの吸物 鶏肉のごま味噌だれ ツナともやしの炒め煮	黒砂糖食パン 牛乳 ジュリエンスープ エビカツ カラフルポテト	白飯 牛乳 かまぼこの吸物 鯖の塩焼き 五目金平	白飯 牛乳 夏野菜カレーライス グリーンサラダ メロン イタリアンドレッシング	ぶどうパン 牛乳 冬瓜のスープ 鶏肉のパプリカ揚げ マカロニサラダ シーザードレッシング	白飯 牛乳 中華丼 チャプチェ フルーツミックス	
材料名	白飯	黒砂糖食パン	白飯	白飯	ぶどうパン	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 昆布 玉ねぎ かまぼこ えのき ゆば 薄口醤油 食塩 長ねぎ 小松菜	油 ベーコン 人参 玉ねぎ もやし セロリー 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう 醤油 ライスヌードル	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 かまぼこ しめじ 玉ねぎ 食塩 薄口醤油 みりん 長ねぎ 小松菜	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン じゃがいも 食塩 こしょう なす ピーマン 黄ピーマン カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	油 ベーコン 清酒 玉ねぎ 人参 水 チキンブイヨン 醤油 食塩 こしょう 冬瓜 ほうれん草	ごま油 生姜 豚肉 エビ イカ 清酒 人参 キャベツ 筍 しいたけ うずら卵 なると 水 液体スープポーク中華 食塩 醤油 こしょう オイスターソース 砂糖 澱粉	
	鶏肉 水 砂糖 みりん ごま 味噌 醤油 生姜 ごま	エビカツ 油	鯖(薄塩)	ごま油 豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく れんこん 青大豆 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子	キャベツ きゅうり いんげん	鶏肉 パプリカ 食塩 こしょう 小麦粉 水 油	油 にんにく トウバンジャン 鶏肉 清酒 人参 水 液体スープポーク中華 砂糖 ごま 醤油 食塩 ピーマン 春雨 にら ごま油
	油 人参 しめじ 鯖 もやし 清酒 和風だし 食塩 醤油 チンゲン菜	じゃがいも 食塩 バター にんにく 玉ねぎ 人参 青大豆 コーン 食塩 こしょう			メロン	マカロニ キャベツ きゅうり コーン	
					イタリアンドレッシング	シーザードレッシング	桃 りんご みかん カクテルゼリー