

	01	02	06	07	08	09	
献立名	白飯 牛乳 スープフォー 春巻 生揚げのオイスター炒め	赤飯 牛乳 ごま汁 野菜入り玉子焼き 切干大根の煮物 ごま塩	白飯 牛乳 キャベツの味噌汁 鯖の塩焼き 親子煮	白飯 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーサラダ りんご ソイドレッシング	白飯 牛乳 かぶの味噌汁 鮭の和風あんかけ 金平ごぼう	白飯 牛乳 キムチスープ ヤンニョムチキン ナムル	
材料名	白飯	赤飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 液体スープチキン 鶏肉 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ 清酒 薄口醤油 食塩 こしょう フォー みつば	水 削節 人参 ごぼう 白菜 里芋 油揚げ 味噌 味噌 味噌 長ねぎ みりん ごま ごま	水 削節 キャベツ 豆腐 しめじ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	油 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 液体スープチキン 油 バター 小麦粉 デミソース ケチャップ トマト トンカツソース 醤油 食塩 こしょう グリーンピース	水 削節 かぶ しめじ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 えのき 白菜 にら キムチ 味噌 醤油 食塩 こしょう 長ねぎ	
	春巻 油	野菜入り玉子焼き	鯖(薄塩)	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 人参 水 削節 砂糖 みりん 醤油 食塩 卵 グリーンピース 澱粉	油 にんにく 生姜 人参 筍 生揚げ チンゲン菜 長ねぎ 液体スープポーク中華 醤油 砂糖 オイスターソース 食塩 澱粉	水 削節 油 切干大根 人参 しいたけ しらたき みりん 砂糖 醤油 食塩 いんげん	鶏肉 澱粉 油 にんにく ケチャップ トマト 水 砂糖 コチュジャン ごま こしょう 醤油
	油	ごま塩		キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン	ごま油 豚肉 清酒 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 枝豆 砂糖 みりん 醤油 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	
				りんご			
				ソイドレッシング			
						トウバンジャン 食塩	

	10	13	14	15	16	17	
献立名	中華麺 牛乳 味噌ラーメンのスープ 焼き餃子 きゅうりと大根のサラダ 玉ねぎドレッシング	白飯 牛乳 若布スープ ガパオライス みかん	揚げパン 牛乳 鮭のクリームシチュー 野菜ソテー	白飯 牛乳 和風汁 ブリの照焼きソース 里芋の味噌煮	白飯 牛乳 大根の味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 即席漬け	白飯 牛乳 吉野汁 鯖のねぎ味噌がけ ひじきの煮物	
材料名	中華麺	白飯	コッペパン 油 砂糖	白飯	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	砂糖	牛乳	牛乳	牛乳	
	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 人参 にら コーン 水 液体スープポーク中華 もやし なると 味噌 コチュジャン 醤油 ごま	ベーコン 清酒 玉ねぎ 水 液体スープポーク中華 醤油 しめじ 若布 食塩 こしょう ごま 長ねぎ ごま油	牛乳 油 鮭 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン 白菜 マッシュルーム かぶ 牛乳 バター 油 小麦粉 食塩 こしょう 生クリーム ほうれん草	水 削節 昆布 人参 白菜 かまぼこ うずら卵 春雨 薄口醤油 食塩 みりん あさつき 澱粉	水 削節 大根 しめじ 板ふ 味噌 味噌 長ねぎ	水 削節 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ 豆腐 みりん 醤油 食塩 澱粉 小松菜	
	餃子	油 生姜 にんにく 鶏肉 清酒 筍 ピーマン 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 食塩 みりん オイスターソース バジリコ	油 生姜 にんにく 鶏肉 清酒 筍 ピーマン 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 食塩 みりん オイスターソース バジリコ	油 ベーコン 玉ねぎ キャベツ エリンギ コーン スープストックチキン ガーリックパウダー 醤油 食塩 こしょう	鰯 ごま油 生姜 水 砂糖 みりん 醤油 清酒 澱粉	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 にら みりん 砂糖 醤油 オイスターソース 食塩	鯖 油 長ねぎ 味噌 みりん 砂糖 醤油 一味唐辛子 ごま 水 澱粉
	きゅうり 大根 人参	みかん	みかん	油 人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ コーン スープストックチキン ガーリックパウダー 醤油 食塩 こしょう	水 削節 里芋 人参 大根 がんとどき 清酒 砂糖 みりん 味噌 醤油 いんげん	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油	水 削節 ひじき 人参 れんこん さつま揚 枝豆 しいたけ 砂糖 みりん 醤油
	玉ねぎドレッシング						

	20	21	22	24	27	28
献立名	梅かおりご飯 牛乳 おでん イカの磯辺揚げ 煮浸し	ナン 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ フルーツ白玉 サウザンドレッシング	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ 炒り豆腐	白飯 牛乳 沢煮汁 鯖のごまネーズ焼き 肉じゃが	白飯 牛乳 五目スープ 酢豚 ラフランスゼリー	白飯 牛乳 呉汁 鰯の蒲焼き 野菜のみぞれ煮
材料名	梅かおりご飯	ナン	白飯	白飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 昆布 醤油 食塩 清酒 みりん 昆布 さつま揚げ 大根 人参 竹輪 こんにやく うずら卵	油 生姜 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 液体スープチキン 醤油 ウスターソース ケチャップ デミソース カレールウ こしょう 食塩 澱粉 ガラム マサラ	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 こんにやく 味噌 味噌 長ねぎ	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 人参 しいたけ 大根 もやし 醤油 食塩	ごま油 鶏肉 清酒 水 液体スープポーク中華 なると 人参 白菜 しめじ もやし 醤油 食塩 長ねぎ	水 削節 人参 こんにやく 里芋 しめじ 油揚げ 味噌 味噌 大豆 長ねぎ
	イカ 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油	キャベツ きゅうり コーン	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	鰯 味噌 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 みりん 醤油 ごま 水 澱粉	豚肉 澱粉 油 油 生姜 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ 砂糖 醤油 清酒 ケチャップ 穀物酢 澱粉	鰯 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉
	もやし 人参 白菜 えのき みりん 醤油 食塩 粉かつお	白玉 桃 みかん りんご	油 玉ねぎ 人参 ひじき 豆腐 和風だし 砂糖 食塩 みりん 薄口醤油 卵 枝豆	油 豚肉 清酒 水 削節 人参 玉ねぎ じゃがいも こんにやく 砂糖 みりん 醤油 グリーンピース	水 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ 砂糖 醤油 清酒 ケチャップ 穀物酢 澱粉	水 削節 小松菜 人参 もやし 大根 薄口醤油 みりん 食塩
		サウザンドレッシング				
					ラ・フランスゼリー	

29

30

献立名	白飯 牛乳 すき焼き丼 胡麻和え りんご	コッペパン 牛乳 オニオンスープ ロングウインナーのカレーソース キャベツと卵のソテー				
材料名	白飯	コッペパン				
	牛乳	牛乳				
	油 豚肉 清酒 水 削節 玉ねぎ 人参 豆腐 しらたき 白菜 長ねぎ しいたけ 砂糖 みりん 醤油 食塩	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 水 チキンブイヨン 人参 マッシュルーム 食塩 こしょう コーン				
	キャベツ 人参 いんげん 切干大根 みりん 砂糖 醤油 ごま ごま	ウインナー 玉ねぎ 水 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 澱粉				
	りんご	油 ベーコン いんげん 人参 赤ピーマン キャベツ 卵 食塩 こしょう スープストックチキン				