

献立名	01	02	05	06	07	08	
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 むらくも汁 鯖のねぎ味噌がけ 切干大根のはりはり漬け	白飯 牛乳 にらと春雨の韓国風スープ ヤンニョムチキン ナムル	ゆかりご飯 牛乳 吉野汁 焼きシシヤモ ひじきの煮物 みかんゼリー	茶飯 牛乳 おでん イカの磯辺揚げ 即席漬け	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 コーンとほうれん草のソテー	
材料名	パン 油 砂糖	白飯	白飯	ゆかりご飯	茶飯	コッペパン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	牛乳	削節 水 鶏肉 清酒 人参 豆腐 みりん 薄口醤油	水 液体スープポーク中巻 豚肉 清酒 人参 玉ねぎ 筍 しいたけ 醤油 食塩 こしょう にら 春雨 ごま油	水 昆布 削節 鶏肉 清酒 人参 大根 里芋 みりん 醤油 食塩 豆腐 澱粉 長ねぎ 小松菜	水 削節 昆布 醤油 食塩 清酒 みりん 大根 人参 昆布 さつま揚げ 竹輪 こんにゃく うずら卵	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	
	鮭 清酒 油 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン マッシュルーム 白菜 白いんげん豆 バター 油 小麦粉 牛乳 かぶ 食塩 こしょう 生クリーム ほうれん草	鯖 油 長ねぎ 水 砂糖 みりん 味噌 醤油 一味唐辛子 澱粉	鶏肉 食塩 こしょう 澱粉 油 油 にんにく トマト ケチャップ コチュジャン 水 砂糖 醤油 ごま	シシヤモ	水 昆布 削節 ごま油 ひじき 人参 油揚げ れんこん 砂糖 みりん 醤油 枝豆	イカ 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油	ウインナー 油 玉ねぎ カレー粉 ケチャップ ウスターソース 澱粉
	ベーコン 玉ねぎ エリンギ スープストックチキン 醤油 食塩 こしょう ガーリックパウダー キャベツ コーン	味噌 醤油 一味唐辛子 澱粉	鶏肉 食塩 こしょう 澱粉 油 油 にんにく トマト ケチャップ コチュジャン 水 砂糖 醤油 ごま	水 昆布 削節 ごま油 ひじき 人参 油揚げ れんこん 砂糖 みりん 醤油 枝豆	水 昆布 削節 ごま油 ひじき 人参 油揚げ れんこん 砂糖 みりん 醤油 枝豆	キャベツ きゅうり 人参 生姜 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 昆布	ベーコン キャベツ 食塩 こしょう スープストックチキン コーン 人参 ほうれん草 バター
		切干大根 人参 生姜 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 鰹節 昆布 食塩 一味唐辛子 水	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 トウバンジャン 砂糖 醤油 穀物酢 食塩				

日付	09	12	13	14	15	16	
献立名	白飯 牛乳 大根の味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 煮浸し	白飯 牛乳 キャベツの味噌汁 鯖の塩焼き 親子煮	麦ご飯 牛乳 若布スープ ガパオライス みかん	白飯 牛乳 かぶの味噌汁 秋刀魚の塩焼き 金平ごぼう	食パン 牛乳 きのこシチュー チキンメンチカツ マセドアンサラダ 胡麻ドレッシング	中華麺 牛乳 味噌ラーメンのスープ 焼き餃子 えびと筍の炒め物	
材料名	白飯	白飯	麦ご飯	白飯	食パン	麺	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 大根 しめじ 味噌 味噌 長ねぎ 板ふ	水 昆布 削節 えのき 豆腐 味噌 味噌 キャベツ 小松菜 長ねぎ	水 冷凍ガラパック 玉ねぎ しいたけ 醤油 食塩 こしょう 豆腐 若布 ごま 長ねぎ ごま油	水 削節 しめじ かぶ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	油 にんにく 生姜 豚肉 赤ワイン 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン しめじ マッシュルーム エリンギ ハヤシルウ ケチャップ トマト トンカツソース 醤油	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 もやし なると コチュジャン 醤油 ごま 味噌 コーン にら	
	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 砂糖 みりん 醤油 オイスターソース 食塩 にら	鯖	油 生姜 にんにく 鶏肉 清酒 食塩 筍 玉ねぎ 人参 砂糖 みりん オイスターソース 醤油 ナンプラー バジリコ ピーマン 赤ピーマン	秋刀魚 食塩	ごま油 豚肉 清酒 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子 枝豆	餃子	
	もやし 白菜 人参 えのき 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお	水 昆布 削節 油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 人参 砂糖 みりん 清酒 醤油 食塩 澱粉 卵 グリーンピース	みかん			チキンメンチカツ 油	油 筍 人参 エビ 清酒 砂糖 食塩 こしょう 醤油 枝豆 澱粉 ごま油
						きゅうり ひよこ豆 白いんげん豆 青大豆 コーン ひじき	
						胡麻ドレッシング	

日付	19	20	21	22	26	27
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 みかん イタリアンドレッシング	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ 炒り豆腐	白飯 牛乳 呉汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 荳若布のごま油炒め	白飯 牛乳 スープフォー 春巻 生揚げのオイスター炒め	白飯 牛乳 すき焼き丼 胡麻和え りんご	白飯 牛乳 なめこの味噌汁 鰯の蒲焼き 野菜のみぞれ煮
材料名	白飯	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 食塩 こしょう 液体スープチキン 水 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	水 削節 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 味噌 味噌 長ねぎ	水 削節 人参 しめじ 油揚げ さつま芋 白菜 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	水 液体スープチキン 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ しいたけ もやし 薄口醤油 食塩 こしょう ライスヌードル みつば	油 豚肉 清酒 食塩 玉ねぎ 人参 しらたき 白菜 長ねぎ しいたけ 豆腐 砂糖 みりん 醤油 食塩	水 削節 玉ねぎ 味噌 味噌 豆腐 なめこ 長ねぎ
	キャベツ ブロッコリー コーン	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	鱈 玉ねぎ 水 砂糖 みりん ノンエッグマヨネーズ 味噌 薄口醤油 澱粉	春巻 油	油 にんにく 生姜 筍 長ねぎ 液体スープポーク中華 砂糖 醤油 オイスターソース 食塩 生揚げ チンゲン菜 人参 澱粉	鰯 澱粉 油 水 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉 生姜
	みかん	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	ごま油 ごぼう 荳若布 筍 こんにゃく 人参 和風だし みりん 醤油 ごま 一味唐辛子 ごま油		キャベツ 人参 いんげん 切干大根 砂糖 みりん 醤油 ごま ごま	人参 もやし 小松菜 大根 和風だし 薄口醤油 みりん 食塩
	イタリアンドレッシング				りんご	

日付	28	29	30			
献立名	白飯 牛乳 和風汁 ホッケの文化干し 里芋の味噌煮	ナン 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ フルーツ寒天 シーザードレッシング	白飯 牛乳 トマトと卵のスープ 酢豚 ハスカップゼリー			
材料名	白飯	ナン	白飯			
	牛乳	牛乳	牛乳			
	水 削節 昆布 人参 白菜 うずら卵 かまぼこ 薄口醤油 食塩 みりん 春雨 長ねぎ	油 生姜 にんにく 豚肉 赤ワイン ガラムマサラ 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 液体スープチキン ウスターソース ケチャップ デミソース カレールウ 醤油 澱粉	水 鶏肉 清酒 液体スープポーク中華 えのき 長ねぎ きくらげ トマト 食塩 こしょう 白菜 コーン 澱粉 卵			
	ホッケ					
	水 削節 昆布 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 コーン 青大豆	豚肉 澱粉 油 油 生姜 玉ねぎ 人参 筍 しいたけ 清酒 砂糖 醤油 ケチャップ 穀物酢 ピーマン 澱粉			
		寒天 桃 パイン りんご				
		シーザードレッシング				
			ハスカップゼリー			