

日付	01	04	05	06	07	08	
献立名	<p>ちらし寿司 牛乳 桜かまぼこの吸物 鯖のごまだれかけ 切干大根の煮物</p>	<p>白飯 牛乳 ポークカレーライス 豆のカラフルサラダ デコボン シーザードレッシング</p>	<p>赤飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ 水菜と油揚げの炊いたん 紅白もち 飲むヨーグルト</p>	<p>白飯 牛乳 海老しんじょの吸物 鯖の塩焼き ごま酢和え</p>	<p>コッペパン 牛乳 コーンチャウダー ロングウインナーのケチャップソース シルバーサラダ 青じそドレッシング</p>	<p>菜飯 牛乳 豚汁 ワカサギの南蛮漬け 昆布の炒め煮</p>	
材料名	ちらし寿司	白飯	赤飯	白飯	コッペパン	菜飯	
	牛乳	牛乳	水 昆布 削節 清酒 しいたけ 玉ねぎ 筍 食塩 薄口醤油 おしょう 玉ねぎ 人参 りんご じゃがいも	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 清酒 白菜 みりん 薄口醤油 食塩 長ねぎ かまぼこ 小松菜	油 にんにく 生姜 豚肉 食塩 赤ワイン おしょう 玉ねぎ 人参 りんご じゃがいも 水 液体スープチキン カレールウ 中濃ソース ケチャップ 醤油	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	水 削節 昆布 海老しんじょ 白菜 人参 清酒 食塩 薄口醤油 若布 長ねぎ	水 削節 昆布 海老しんじょ 白菜 人参 清酒 食塩 薄口醤油	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム コーン コーン 水 液体スープチキン 牛乳 豆乳	油 豚肉 清酒 人参 ごぼう 大根 水 削節 こんにゃく 里芋 味噌 味噌
	鯖 ごま油 生姜 ごま ごま 砂糖 みりん 清酒 醤油 水 澱粉	ミックスビーンズ コーン きゅうり キャベツ	水 削節 昆布 油揚げ 人参 大根 かぶ 清酒 砂糖 みりん 食塩 薄口醤油 水菜	鯖	もやし 人参 キャベツ 砂糖 醤油 穀物酢 ごま 食塩	コーン コーン 水 液体スープチキン 牛乳 豆乳 油 バター 小麦粉 チーズ 生クリーム 食塩 おしょう	ワカサギ 澱粉 油 長ねぎ 水 砂糖 醤油 穀物酢 一味唐辛子
	水 削節 油 切干大根 人参 しいたけ みりん 砂糖 醤油 食塩 いんげん	デコボン	水 削節 昆布 油揚げ 人参 大根 かぶ 清酒 砂糖 みりん 食塩 薄口醤油 水菜	紅白もち		ウインナー 玉ねぎ ケチャップ トマト 中濃ソース 砂糖	ごま油 しいたけ 人参 筍 昆布 さつま揚げ 水 削節 醤油 砂糖 みりん いんげん
		シーザードレッシング	水 削節 昆布 油揚げ 人参 大根 かぶ 清酒 砂糖 みりん 食塩 薄口醤油 水菜	飲むヨーグルト		キャベツ 枝豆 しらたき	
					青じそドレッシング		

日付	11	12	13	14	15	18
献立名	白飯 牛乳 中華丼 茎若布のごま油炒め オレンジ	白飯 牛乳 大根の味噌汁 アジフライ 即席漬け 卓上ソース	白飯 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏そぼろ丼 キャベツのゆかり和え	白飯 牛乳 沢煮汁 ホキのねぎ味噌がけ 煮浸し	ケチャップライス 牛乳 チキンクリームライス かむカムサラダ はるか 玉ねぎドレッシング	うどん 牛乳 きつねうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ 里芋のうま煮
材料名	白飯	白飯	白飯	白飯	ケチャップライス	うどん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ごま油 生姜 豚肉 清酒 エビ イカ 人参 筍 しいたけ 水 液体スープポーク中華 うずら卵 なると 白菜 食塩 醤油 こしょう オイスターソース 砂糖 澱粉	水 削節 大根 人参 豆腐 えのき 味噌 味噌	水 削節 えのき 味噌 味噌 豆腐 若布 小松菜 長ねぎ	水 昆布 削節 豚肉 清酒 人参 大根 ごぼう しいたけ 醤油 食塩 水菜	油 鶏肉 白ワイン 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム 水 液体スープチキン 牛乳 豆乳 食塩 小松菜 こしょう 油 バター 小麦粉 チーズ 生クリーム	水 昆布 削節 豚肉 人参 玉ねぎ 油揚げ 清酒 みりん 醤油 食塩 白菜 小松菜 長ねぎ
	ごま油 ごぼう 茎若布 こんにゃく 人参 小松菜 和風だし みりん 醤油 ごま 一味唐辛子 ごま油	鰹フライ 油	油 生姜 鶏肉 清酒 玉ねぎ 食塩 筍 人参 醤油 みりん 卵 枝豆	ホキ 澱粉 油 油 長ねぎ 味噌 みりん 砂糖 醤油 ごま 水 清酒 澱粉	切干大根 茎若布 人参 きゅうり もやし	竹輪 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油
	オレンジ	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 昆布	油 生姜 鶏肉 清酒 玉ねぎ 食塩 筍 人参 醤油 みりん 卵 枝豆	白飯 牛乳 沢煮汁 ホキのねぎ味噌がけ 煮浸し	はるか	油 鶏肉 清酒 水 昆布 削節 人参 こんにゃく さつま揚げ 里芋 砂糖 醤油 みりん
		卓上中濃ソース	キャベツ きゅうり 人参 水 食塩 和風だし 醤油 砂糖 しそ	白飯 牛乳 沢煮汁 ホキのねぎ味噌がけ 煮浸し	玉ねぎドレッシング	

日付	19	20	22			
献立名	食パン 牛乳 パスタスープ メンチカツ 野菜ソテー 卓上ソース	白飯 牛乳 ワンタンスープ ジャージャン豆腐 はるか	白飯 牛乳 ごま汁 鮭の照り焼き 五目金平			
材料名	食パン	白飯	白飯			
	牛乳	牛乳	牛乳			
	油 生姜 セロリー 鶏肉 清酒 玉ねぎ 水 液体スープチキン えのき 人参 キャベツ 醤油 食塩 こしょう マカロニ	油 生姜 鶏肉 清酒 水 冷凍ガラパック 人参 しいたけ もやし 食塩 こしょう 醤油 なると 長ねぎ ワンタン チンゲン菜 ごま油	水 昆布 削節 人参 里芋 油揚げ 味噌 味噌 みりん 白菜 ごま ごま 長ねぎ			
	メンチカツ 油		鮭 食塩 水 醤油 砂糖 みりん 清酒 生姜 澱粉			
	ベーコン しめじ もやし 人参 スープストックチキン チンゲン菜 食塩 こしょう	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 筍 人参 玉ねぎ キャベツ 生揚げ 液体スープポーク中華 砂糖 醤油 味噌 オイスターソース トウバンジャン コチュジャン 食塩 澱粉	ごま油 豚肉 ごぼう 人参 れんこん 茎若布 砂糖 みりん 醤油 枝豆 一味唐辛子			
	卓上中濃ソース					
		はるか				