

日付	03	04	05	06	07	10
献立名	<p>菜飯 牛乳 かまぼこの吸物 シシャモの磯辺揚げ なすのピリ辛炒め</p>	<p>白飯 牛乳 豆腐の味噌汁 れんこんメンチカツ かむカムサラダ 和風ドレッシング 卓上ソース</p>	<p>白飯 牛乳 タッカルビ風スープ チヂミ 炒めナムル</p>	<p>中華麺 牛乳 坦々麺スープ 中華サラダ すいか 中華ドレッシング</p>	<p>白飯 牛乳 呉汁 ホッケの文化干し こんにやくの炒め煮</p>	<p>フレンチトースト 牛乳 じゃがいものカレー風味炒め カラフルソテー チョコクレープ</p>
材料名	菜飯	白飯	白飯	中華麺	白飯	パン 卵 牛乳 バター 砂糖 砂糖
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	砂糖
	水 削節 大根 かまぼこ しめじ 食塩 薄口醤油 みりん 小松菜 長ねぎ	水 削節 玉ねぎ 豆腐 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	ごま油 にんにく 鶏肉 清酒 水 液体スープポーク中華 玉ねぎ 人参 しいたけ 醤油 食塩 コチュジャン 砂糖 キャベツ	ごま油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 筍 人参 もやし 水 液体スープポーク中華 味噌 トウバンジャン ごま 醤油 チンゲン菜 長ねぎ ごま 澱粉	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 油揚げ 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	牛乳
	シシャモ 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油	れんこんメンチカツ 油	人参 しいたけ 醤油 食塩 コチュジャン 砂糖 キャベツ	大根 人参 きゅうり 茎若布 コーン	ホッケ	油 にんにく 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン ズッキーニ なす じゃがいも ケチャップ 醤油 食塩 カレー粉 パジリコ
	油 トウバンジャン にんにく 豚肉 清酒 筍 人参 砂糖 みりん 味噌 コチュジャン 醤油 なす にら ごま油	切干大根 茎若布 人参 きゅうり もやし	チヂミ 水 醤油 砂糖 コチュジャン 穀物酢 ごま油 澱粉	すいか	油 生姜 豚肉 清酒 こんにやく 人参 筍 しいたけ 醤油 砂糖 みりん いんげん 一味唐辛子	油 ハム 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ 醤油 食塩 こしょう ガーリックパウダー コーン
		和風ドレッシング	ごま油 生姜 にんにく 人参 大豆もやし もやし ほうれん草 ぜんまい 砂糖 醤油	中華ドレッシング		チョコクレープ
	卓上中濃ソース					

日付	11	12	13	14	17	18	
献立名	白飯 牛乳 もずくの吸物 鯖の塩焼き 凍り豆腐の卵とじ	白飯 牛乳 ハヤシライス アスパラサラダ フルーツ寒天 イタリアンドレッシング	白飯 根菜の味噌汁 タラの和風あんかけ キャベツのゆかり和え ジョア	胚芽食パン 牛乳 ポテトスープ タンドリーチキン 野菜ソテー	白飯 牛乳 なめこの味噌汁 ねぎ塩豚丼 あじさいゼリー	白飯 牛乳 若布スープ 蒸しシュウマイ 生揚げのオイスター炒め	
材料名	白飯	白飯	白飯	胚芽食パン	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	水 削節 れんこん 人参 ごぼう 里芋 豆腐 味噌 味噌	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 鶏肉 清酒 白菜 人参 もずく みりん 食塩 薄口醤油 水菜 長ねぎ	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ハヤシルウ デミソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 食塩 こしょう	鰯 澱粉 油 清酒 生姜 水 砂糖 みりん 醤油 穀物酢 玉ねぎ 一味唐辛子 澱粉	油 玉ねぎ 人参 水 チキンブイヨン じゃがいも 食塩 こしょう グリーンピース	水 削節 豆腐 冬瓜 なめこ 味噌 味噌	水 液体スープポーク中華 鶏肉 清酒 玉ねぎ 味噌 食塩 こしょう 醤油 若布 春雨 ごま ごま油	水 削節 鶏肉 清酒 玉ねぎ 味噌 味噌
	鯖			鶏肉 ヨーグルト にんにく 生姜 ケチャップ カレー粉 醤油 食塩 こしょう	ごま油 にんにく 長ねぎ 豚肉 豚肉 清酒 食塩 人参 玉ねぎ もやし スープストックチキン 黒こしょう にら 澱粉	醤油 若布 春雨 ごま ごま油	
	水 削節 玉ねぎ 人参 みりん 砂糖 清酒 薄口醤油 食塩 凍り豆腐 卵 枝豆	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	キャベツ きゅうり 人参 水 食塩 和風だし 醤油 砂糖 しそ	油 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油 コーン ほうれん草		シュウマイ	油 にんにく 生姜 人参 筍 生揚げ チンゲン菜 長ねぎ 清酒 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
		寒天 パイン みかん りんご				あじさいゼリー	
		イタリアンドレッシング					
				ジョア			

日付	19	20	21	24	25	26
献立名	コーン食パン 牛乳 レタススープ オムレツ じゃがいものポロネーゼ風	白飯 牛乳 なすの味噌汁 鯖のごまだれ 煮浸し	白飯 牛乳 ポークカレーライス グリーンサラダ メロン 青じそドレッシング	白飯 牛乳 吉野汁 アジフライ 切干大根の煮物 卓上ソース	白飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 野菜の梅和え	麦ご飯 牛乳 中華丼 春雨サラダ すいか
材料名	コーン食パン	白飯	白飯	白飯	白飯	麦ご飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 チキンブイヨン 人参 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 食塩 こしょう レタス	水 削節 玉ねぎ 白菜 なす 味噌 味噌 あさつき	油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープチキン 食塩 こしょう 玉ねぎ 人参 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 鶏肉 清酒 人参 玉ねぎ 豆腐 みりん 醤油 食塩 澱粉 小松菜 長ねぎ	水 削節 玉ねぎ 大根 人参 油揚げ 味噌 味噌	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 キャベツ うずら卵 なると 食塩 醤油 こしょう オイスターソース 砂糖 澱粉
	オムレツ	鯖 ごま油 生姜 ごま 砂糖 みりん 清酒 醤油 水 澱粉	キャベツ きゅうり 青大豆 コーン	アジフライ 油	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	しいたけ 水 液体スープポーク中華 キャベツ うずら卵 なると 食塩 醤油 こしょう オイスターソース 砂糖 澱粉
	オリーブオイル にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 トマト ケチャップ ウスターソース トンカツソース 食塩 こしょう オレガノ じゃがいも ほうれん草 澱粉	キャベツ 人参 えのき 油揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお 水菜	メロン	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	いんげん キャベツ きゅうり 人参 梅 薄口醤油 みりん 清酒 砂糖	春雨 人参 きゅうり もやし コーン ごま油 生姜 砂糖 みりん 醤油 穀物酢
			青じそドレッシング	卓上中濃ソース		
						すいか

日付	27	28				
献立名	白飯 牛乳 冬瓜汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 筑前煮	イギリスパン 牛乳 野菜スープ 鰯のマリネ かぼちゃと豆のサラダ 和風クリームドレッシング				
材料名	白飯 牛乳 水 削節 エビ 冬瓜 玉ねぎ 人参 食塩 薄口醤油 みりん 鮭 水 味噌 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 醤油 澱粉 油 鶏肉 清酒 水 削節 ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 里芋 しいたけ 食塩 砂糖 みりん 醤油 いんげん	イギリスパン 牛乳 油 ベーコン 清酒 玉ねぎ 人参 セロリー 水 液体スープチキン 食塩 こしょう キャベツ 鰯 澱粉 油 オリーブオイル 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 砂糖 食塩 こしょう 醤油 水 レモン 穀物酢 かぼちゃ さつまい ミックスビーンズ 和風クリームドレッシング				