

献立名	07	08	09	10	13	14	
	麦ご飯 牛乳 他人井 塩きんぴら 河内晩柑	ごま揚げパン 牛乳 じゃが芋と鶏肉のトマト煮 野菜ソテー	白飯 牛乳 和風汁 鯖の香味だれ 野菜の白和え風	白飯 牛乳 豆腐の味噌汁 厚焼玉子 新じゃがのそぼろ煮	グリーンピースご飯 牛乳 ゆばの吸物 イカのゆかり揚げ かぶとチンゲン菜の炊いたん	白飯 牛乳 ビーンズカレーライス アスパラサラダ ニューサマーオレンジ イタリアンドレッシング	
材 料 名	麦ご飯	パン 油 砂糖 砂糖 ごま	白飯	白飯	グリーンピースご飯	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	油 豚肉 食塩 清酒 玉ねぎ 人参 しいたけ しらたき 豆腐 長ねぎ 水 砂糖 みりん 薄口醤油 澱粉 卵	牛乳	水 昆布 削節 人参 大根 生揚げ 薄口醤油 食塩 みりん 春雨 あさつき	水 削節 人参 豆腐 味噌 味噌 キャベツ 長ねぎ ほうれん草	水 昆布 削節 玉ねぎ かまぼこ 薄口醤油 食塩 ゆば 小松菜 長ねぎ	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 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	マッシュルーム 水 液体スープチキン ひよこ豆 ミックスビーンズ 醤油 ウスターソース ケチャップ デミソース カレールウ 澱粉
	ごま油 生姜 鶏肉 清酒 ごぼう れんこん 人参 砂糖 みりん 食塩 アスパラガス	オリーブオイル にんにく 鶏肉 鶏肉 カレー粉 食塩 こしょう 赤ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 液体スープチキン オレガノ トマト トマト ケチャップ じゃがいも バジリコ 砂糖 食塩 醤油 グリーンピース	鯖 油 玉ねぎ 砂糖 清酒 水 みりん 醤油 一味唐辛子 澱粉	水 削節 油 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 新じゃがいも 砂糖 みりん 醤油 澱粉 グリーンピース	イカ 小麦粉 上新粉 しそ 水 食塩 油	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	
	河内晩柑		いんげん 人参 キャベツ 切干大根 こんにゃく 砂糖 みりん 醤油 白いんげん豆 ごま ごま		水 昆布 削節 人参 かぶ 油揚げ チンゲン菜 清酒 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩	ニューサマーオレンジ	
		油 にんにく ハム 人参 キャベツ エリンギ 赤ピーマン コーン 醤油 食塩 こしょう				イタリアンドレッシング	

日付	15	16	17	20	21	22	
献立名	白飯 牛乳 新玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照焼きソース お浸し 卓上醤油	胚芽食パン 牛乳 野菜スープ アジの香草パン粉焼き きのこソテー	白飯 牛乳 卵スープ 酢鶏 いちごゼリー	白飯 牛乳 新じゃが芋の味噌汁 豆腐ハンバーグおろしソース 煮浸し	若布ご飯 牛乳 春キャベツの味噌汁 焼きシシャモ いんげんのひき肉炒め	麦ご飯 牛乳 豚肉のプルコギ丼 野菜の甘酢和え 清見オレンジ	
材料名	白飯	胚芽食パン	白飯	白飯	若布ご飯	麦ご飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 削節 玉ねぎ しめじ 味噌 味噌 若布 板ふ あさつき	油 ベーコン 清酒 玉ねぎ 水 冷凍ガラパック 人参 食塩 こしょう 黄ピーマン キャベツ マカロニ	油 鶏肉 清酒 冷凍ガラパック 水 玉ねぎ 人参 食塩 こしょう 豆腐 コーン 醤油 澱粉 卵 ごま油	水 削節 新じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ しめじ 味噌 味噌	水 削節 しめじ 油揚げ 味噌 味噌 キャベツ あさつき	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 しめじ もやし 水 液体スープポーク中華 砂糖 はちみつ 醤油 コチュジャン 長ねぎ にら ごま ごま油	
	鶏肉 食塩 こしょう 生姜 水 醤油 砂糖 みりん 清酒 澱粉	鰯 パン粉 チーズ ガーリックパウダー バジリコ	鶏肉 鶏肉 醤油 清酒 生姜 澱粉 油 油 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ 砂糖 醤油 ケチャップ 穀物酢 澱粉	豆腐ハンバーグ 水 みりん 砂糖 醤油 穀物酢 大根	シシャモ	人参 大根 生姜 穀物酢 食塩 砂糖 薄口醤油	
	鶏肉 食塩 こしょう 生姜 水 醤油 砂糖 みりん 清酒 澱粉	鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油 いんげん	鶏肉 鶏肉 醤油 清酒 生姜 澱粉 油 油 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ 砂糖 醤油 ケチャップ 穀物酢 澱粉	白菜 人参 もやし 小松菜 みりん 醤油 食塩 粉かつお	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 筍 もやし 砂糖 食塩 醤油 コチュジャン 人参 いんげん 澱粉 ごま油	人参 大根 生姜 穀物酢 食塩 砂糖 薄口醤油	
	キャベツ 人参 小松菜 えのき	鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油 いんげん	鶏肉 鶏肉 醤油 清酒 生姜 澱粉 油 油 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ 砂糖 醤油 ケチャップ 穀物酢 澱粉				清見オレンジ
	卓上醤油						
				いちごゼリー			

日付	23	24	27	28	29	30
献立名	うどん 牛乳 若竹肉うどんの汁 笹かまの明日葉揚げ 切干大根の五目煮	白飯 牛乳 五日スープ ホキのチリソース えびと筍の中華炒め	ミルクパン 牛乳 押し麦入りミネストローネ 白身魚のフライ カラフルポテト 卓上ソース	白飯 牛乳 もずくの味噌汁 鶏肉の西京焼き 即席漬け	白飯 牛乳 沢煮汁 メバルのレモン風味揚げ 昆布の炒め煮	白飯 牛乳 ポークカレーライス 寒天サラダ メロン 和風ドレッシング
材料名	うどん	白飯	ミルクパン	白飯	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 昆布 削節 豚肉 清酒 玉ねぎ 筍 食塩 薄口醤油 若布 長ねぎ 小松菜 ごま油	ごま油 豚肉 清酒 水 冷凍ガラパック 人参 玉ねぎ うずら卵 なると 醤油 食塩 チンゲン菜	油 にんにく 人参 玉ねぎ セロリー 水 チキンブイヨン トマト ケチャップ ローレル 白いんげん豆 ウインナー 食塩 こしょう キャベツ 大麦	水 削節 大根 油揚げ 味噌 もずく 小松菜 長ねぎ	水 削節 豚肉 清酒 しいたけ ごぼう 人参 大根 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ	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
	笹かまぼこ 小麦粉 上新粉 明日葉 水 食塩 油	ホキ 澱粉 油 油 にんにく 生姜 長ねぎ トウバンジャン ケチャップ	白身魚のフライ 油	キャベツ きゅうり 人参 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 昆布	メバル 食塩 こしょう 澱粉 油 レモン	人参 キャベツ コーン 寒天
	水 昆布 削節 ごま油 鶏肉 清酒 切干大根 人参 しいたけ 大豆 しらたき みりん 砂糖 醤油 いんげん	醤油 砂糖 清酒 水 澱粉	じゃがいも 食塩 油 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 食塩 こしょう バター		水 削節 ごま油 筍 昆布 ぜんまい 油揚げ 醤油 砂糖 みりん 人参 いんげん	メロン
		油 生姜 筍 人参 エリンギ 清酒 オイスターソース スープストックチキン 食塩 こしょう エビ 澱粉	卓上中濃ソース			和風ドレッシング

日付	献立名					
31	白飯 牛乳 にら玉汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物					
	白飯					
	牛乳					
	水 昆布 削節 人参 筍 冬瓜 食塩 薄口醤油 澱粉 卵 長ねぎ にら					
	鯖					
	水 昆布 削節 ひじき れんこん 油揚げ 砂糖 みりん 醤油 枝豆 人参 ごま油					