

日付	02	03	04	05	06	09
献立名	白飯 牛乳 根菜の味噌汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物	白飯 牛乳 冬瓜の味噌汁 鶏そぼろ丼 シャキシャキ野菜の梅昆布和え	イギリス食パン 牛乳 カレースープ メンチカツ カラフルポテト 卓上ソース	白飯 牛乳 中華風卵スープ ホキの甘酢あんかけ 豚肉と青梗菜のピリ辛炒め	白飯 牛乳 生揚げの味噌汁 イカの南部焼き 煮浸し	コーン食パン 牛乳 オニオンスープ スパニッシュオムレツ ラタトゥイユ
材料名	白飯	白飯	イギリスパン	白飯	白飯	コーン食パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 大根 人参 ごぼう 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	水 削節 人参 冬瓜 しめじ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	油 にんにく ベーコン 清酒 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 液体スープチキン カレー粉 食塩 こしょう キャベツ	水 液体スープチキン 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 筍 しいたけ 食塩 こしょう 醤油 澱粉 卵 レタス ごま	水 削節 大根 生揚げ 味噌 味噌 若布 小松菜 長ねぎ	油 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう パセリ
	鯖	油 鶏肉 筍 卵 青大豆 玉ねぎ 生姜 醤油 砂糖 食塩 清酒 みりん	メンチカツ 油	ホキ 澱粉 油 水 玉ねぎ ピーマン 砂糖 醤油 穀物酢 食塩 澱粉	イカ 醤油 清酒 生姜 ごま ごま油	スパニッシュオムレツ
	水 削節 ごま油 ひじき 人参 れんこん さつま揚げ 砂糖 みりん 醤油 青大豆	れんこん きゅうり 人参 切干大根 塩昆布 梅 薄口醤油 みりん 清酒 砂糖	じゃがいも 食塩 バター 玉ねぎ 枝豆 人参 コーン 食塩 こしょう	油 にんにく 豚肉 人参 大豆もやし 食塩 砂糖 清酒 オイスターソース トウバンジャン チンゲン菜 ごま油 澱粉	白菜 人参 もやし 水菜 さつま揚げ みりん 醤油 食塩 粉かつお	オリーブオイル にんにく ベーコン ウインナー 清酒 玉ねぎ なす ズッキーニ ピーマン 黄ピーマン トマト 液体スープチキン オレガノ 砂糖 食塩 こしょう 澱粉
			卓上中濃ソース			

日付	10	11	12	13	17	18	
献立名	白飯 牛乳 ふしめん汁 太刀魚の磯辺揚げ 菊と大根の即席漬け	白飯 牛乳 ポークカレーライス 茎若布サラダ りんご 玉ねぎドレッシング	さつま芋ご飯 牛乳 白玉汁 秋刀魚の塩焼き 炊いたん	白飯 牛乳 吉野汁 鯖のゆず味噌がけ 卵の花と野菜のしっとり煮	白飯 牛乳 豚汁 鱈フライ 玉ねぎの卵とじ 卓上ソース	白飯 牛乳 野菜スープ チリミート 多摩市産甘夏シャーベット	
材料名	白飯	白飯	さつま芋ご飯	白飯	白飯	白飯	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	水 昆布 削節 かまぼこ 人参 なす しめじ 清酒 食塩 薄口醤油 ふしめん 長ねぎ	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	水 削節 昆布 鶏肉 清酒 人参 食塩 薄口醤油 白菜 白玉 長ねぎ 小松菜	水 削節 かまぼこ 清酒 玉ねぎ 大根 人参 みりん 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ 小松菜	油 豚肉 清酒 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 水 削節 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	油 ベーコン 清酒 玉ねぎ 人参 水 チキンブイヨン 食塩 こしょう コーン キャベツ	
	太刀魚 小麦粉 上新粉 青のり 水 食塩 油	カレールー 中濃ソース ケチャップ 醤油	秋刀魚 食塩	鯖 澱粉 油 水 味噌 醤油 砂糖 みりん ゆず 澱粉	鱈フライ 油	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 食塩 醤油 卵 枝豆	
	大根 人参 きゅうり 清酒 みりん 食塩 薄口醤油 菊	人参 大根 茎若布 コーン きゅうり	水 昆布 削節 油揚げ かまぼこ 人参 大根 水菜 清酒 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩	油 鶏肉 ごぼう 人参 おから 水 削節 しいたけ 清酒 みりん 砂糖 醤油 食塩 いんげん	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ しらたき しいたけ 水 削節 砂糖 みりん 食塩 醤油 卵 枝豆	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 大豆 玉ねぎ 人参 ローレル オレガノ 食塩 こしょう トマト ケチャップ ウスターソース 醤油 チリパウダー パプリカ 澱粉	
		りんご				卓上中濃ソース	多摩市産甘夏シャーベット
		玉ねぎドレッシング					

日付	19	20	24	25	26	27
献立名	白飯 牛乳 もずくの味噌汁 鶏肉の唐揚げ ならえ	コッペパン 牛乳 ビーンチャウダー ロングウインナーのケチャップソース コーンとほうれん草のソテー	麦ご飯 牛乳 プルコギ丼 ナムル レモンゼリー ナムルドレッシング	食パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き かぼちゃサラダ 和風クリームドレッシング	白飯 牛乳 大根の味噌汁 秋刀魚の蒲焼き 煮合い	中華麺 牛乳 味噌ラーメンのスープ 焼き餃子 中華炒め
材料名	白飯	コッペパン	麦ご飯	食パン	白飯	中華麺
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 玉ねぎ 味噌 味噌 もずく 小松菜 長ねぎ	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 じゃがいも 白いんげん豆 水 液体スープチキン	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ 液体スープポーク中華 砂糖 醤油 コチュジャン 長ねぎ にら ごま ごま油 澱粉	油 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン セロリー 大豆 ローレル ケチャップ トマト トマト 食塩 こしょう キャベツ オレガノ いんげん	水 削節 大根 しめじ 味噌 味噌 小松菜 長ねぎ	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 うずら卵 味噌 コチュジャン 醤油 ごま
	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 澱粉 油	油 バター 小麦粉 チーズ 生クリーム 食塩 こしょう	大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい	鶏肉 白ワイン 食塩 ガーリックパウダー バジリコ	秋刀魚 澱粉 油 水 生姜 砂糖 清酒 みりん 醤油 ごま 澱粉	餃子
	大根 人参 れんこん こんにゃく いんげん 油揚げ しいたけ 砂糖 薄口醤油 穀物酢 ごま	ウインナー 水 ケチャップ トマト 中濃ソース 砂糖	レモンゼリー	かぼちゃ さつま芋 枝豆	油 ごぼう れんこん 人参 しいたけ 油揚げ 水 削節 マロニー 砂糖 醤油 清酒 みりん 穀物酢 いんげん	油 キャベツ 人参 きくらげ イカ 清酒 食塩 こしょう スープストックチキン 澱粉
		ベーコン ほうれん草 コーン キャベツ 食塩 こしょう スープストックチキン 赤ピーマン 黄ピーマン	ナムルドレッシング	和風クリームドレッシング		

<p>日付 30</p>	<p>白飯 牛乳 ハッシュドポーク グリーンサラダ りんご シーザードレッシング</p>					
<p>献立名</p>						
<p>材料名</p>	<p>白飯</p>					
	<p>牛乳</p>					
	<p>油 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 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 中濃ソース 醤油 食塩 こしょう</p>					
	<p>キャベツ きゅうり 人参 枝豆 コーン</p>					
	<p>りんご</p>					
	<p>シーザードレッシング</p>					