

日付	03	04	05	06	07	10
献立名	白飯 牛乳 鶏肉の和風スープ 鰯の甘露煮 白菜のゆず風味	麦ご飯 牛乳 ポークカレーライス とんかつ 大根サラダ 青じそドレッシング	白飯 牛乳 豚汁 鯖の香味だれ 凍り豆腐の卵とし	サバサンド(丸パン) 牛乳 レンズ豆のトマトスープ 鯖の唐揚げレモン風味 フレンチサラダ フレンチドレッシング	白飯 牛乳 だご汁 肉野菜炒め りんご	白飯 牛乳 ワントンスープ イカのチリソース ナムル ナムルドレッシング
材料名	白飯	麦ご飯	白飯	パン	白飯	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	油 生姜 鶏肉 清酒 水 昆布 削節 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 しめじ 食塩 薄口醤油 かまぼこ キャベツ	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 カレールー 中濃ソース ケチャップ 醤油	水 削節 油 豚肉 清酒 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 里芋 味噌 味噌 長ねぎ	オリーブオイル にんにく 玉ねぎ チキンブイヨン 水 人参 マッシュルーム ウイナー トマト ケチャップ バジル 食塩 こしょう レンズ豆	水 削節 鶏肉 清酒 大根 人参 ごぼう しいたけ 里芋 味噌 すいとん 長ねぎ	油 生姜 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 しいたけ 食塩 こしょう 醤油 なると ワントン 白菜 チンゲン菜 長ねぎ ごま
	鰯		鯖 油 長ねぎ 水 清酒 醤油 砂糖 みりん 一味唐辛子 食塩 澱粉	鯖 澱粉 油 レモン		
	白菜 人参 もやし 油揚げ 和風だし 食塩 薄口醤油 みりん ゆず	豚カツ 油	大根 人参 コーン ひじき 大豆	キャベツ 人参 コーン	油 生姜 にんにく 豚肉 清酒 玉ねぎ キャベツ きくらげ 液体スープポーク中華 醤油 オイスターソース 食塩 人参 にら 澱粉	イカ 澱粉 油 油 にんにく 生姜 トウバンジャン 長ねぎ ケチャップ 醤油 砂糖 清酒 水 澱粉
		青じそドレッシング	水 削節 しいたけ 玉ねぎ 人参 みりん 砂糖 薄口醤油 食塩 凍り豆腐 卵 枝豆	フレンチドレッシング		
					りんご	
						大豆もやし もやし 人参 大根 ほうれん草
						ナムルドレッシング

日付	12	13	14	17	18	19
献立名	ゆかりご飯 牛乳 かぶの味噌汁 焼きシシャモ 炒り鶏	白飯 牛乳 根菜のごま汁 親子丼 いよかん	ココア食パン 牛乳 豆乳シチュー ハートのハンバーグデミグラスソース キャベツソテー	白飯 牛乳 もずくの味噌汁 シイラの揚げ浸し 炊いたん	白飯 牛乳 田舎汁 鯖の塩焼き 昆布の炒め煮	コッペパン 牛乳 野菜スープ ロングウイナーのミートソース 白菜のクリーム煮
材料名	ゆかりご飯	白飯	ココア食パン	白飯	白飯	コッペパン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 しめじ 油揚げ 大豆 味噌 味噌 かぶ 長ねぎ 小松菜	水 削節 大根 人参 ごぼう 油揚げ 味噌 味噌 みりん ごま ごま	油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 食塩 こしょう 水 液体スープチキン マッシュルーム 白いんげん豆 かぶ かぼちゃ 牛乳 豆乳 バター 油 小麦粉 生クリーム ほうれん草	水 削節 人参 味噌 味噌 もずく 白菜 長ねぎ	水 削節 人参 大根 ごぼう 生揚げ 大豆 味噌 味噌 長ねぎ	水 冷凍ガラパック 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白いんげん豆 じゃがいも 食塩 こしょう ローレル キャベツ
	シシャモ	さつまいも 長ねぎ	ハンバーグ ウスターソース ケチャップ デミソース 水 砂糖	シイラ 澱粉 油 水 砂糖 みりん 清酒 醤油 和風だし 生姜 澱粉	鯖	ウイナー 油 にんにく 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖 チリパウダー 食塩 こしょう 水 澱粉
	削節 水 油 鶏肉 清酒 醤油 人参 ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ 食塩 砂糖 みりん 醤油 いんげん	水 削節 鶏肉 鶏肉 清酒 玉ねぎ 人参 しらたき しいたけ 砂糖 みりん 食塩 醤油 卵 グリーンピース	ベーコン 玉ねぎ キャベツ スープストックチキン 食塩 こしょう 醤油 コーン 人参	水 削節 人参 大根 油揚げ 清酒 砂糖 みりん 薄口醤油 食塩 水菜	ごま油 筍 人参 昆布 しいたけ 水 削節 醤油 砂糖 みりん いんげん	油 鶏肉 人参 マッシュルーム スープストックチキン 食塩 こしょう 生クリーム 白菜 澱粉 マカロニ ほうれん草
		伊予柑				

日付	20	21	25	26	27	28
献立名	白飯 牛乳 沢煮汁 タラの唐揚げ甘辛だれ 胡麻和え	白飯 牛乳 とびつみれの中華スープ 春巻 豚肉と大根の中華煮	白飯 牛乳 チキンビーンズライス 花野菜サラダ はるか イタリアンドレッシング	菜飯 牛乳 和風汁 厚焼玉子 切干大根の煮物	麦ご飯 牛乳 豆腐の中華煮井 きゅうりと大根の華風漬け りんご	胚芽食パン 牛乳 ポトフ 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜のトマト煮
材料名	白飯	白飯	白飯	菜飯	麦ご飯	胚芽食パン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 昆布 削節 豚肉 清酒 ごぼう 人参 大根 しいたけ 醤油 食塩 澱粉 長ねぎ	ごま油 鶏肉 清酒 水 液体スープポーク中華 人参 玉ねぎ しいたけ トビつみれ 食塩 こしょう 醤油 もやし チンゲン菜 ごま	油 にんにく 鶏肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 食塩 こしょう チキンブイヨン 水 ひよこ豆 大豆 じゃがいも 小麦粉 油 バター デミソース ケチャップ トマト 中濃ソース	水 削節 昆布 人参 しめじ 油揚げ みりん 薄口醤油 食塩 白菜 ほうれん草 長ねぎ	ごま油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 筍 食塩 こしょう 水 液体スープポーク中華 しいたけ 砂糖 醤油 オイスターソース 味噌 テンメンジャン パプリカ 長ねぎ 澱粉 豆腐 エビ グリーンピース	油 豚肉 白ワイン セロリー 人参 玉ねぎ チキンブイヨン 水 ローレル ウインナー 食塩 こしょう じゃがいも キャベツ グリーンピース
	鱈 澱粉 油 清酒 砂糖 みりん 水 醤油 澱粉 生姜 ごま油	春巻 油	油 生姜 豚肉 清酒 液体スープポーク中華 大根 人参 オイスターソース 醤油 長ねぎ 枝豆 澱粉 ごま油	厚焼玉子	水 削節 昆布 油 鶏肉 切干大根 しらたき しいたけ 人参 みりん 砂糖 醤油 食塩 いんげん	鶏肉 食塩 パン粉 チーズ にんにく バジル
	キャベツ 人参 いんげん こんにやく みりん 砂糖 醤油 ごま ごま	油 生姜 豚肉 清酒 液体スープポーク中華 大根 人参 オイスターソース 醤油 長ねぎ 枝豆 澱粉 ごま油	ブロccoli カリフラワー キャベツ コーン	はるか	きゅうり 大根 人参 ごま油 生姜 砂糖 みりん 醤油 一味唐辛子	オリーブオイル にんにく 玉ねぎ 大根 マッシュルーム エリンギ トマト ケチャップ チキンブイヨン 砂糖 食塩 こしょう オレガノ バジル 澱粉
			イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	りんご	