

日	月 1・15・29	火 2・16・30	水 3・31	木 4・18	金 5	土 6・20
献立	きのこのハヤシライス コールスローサラダ	高野豆腐と野菜の含め煮 小松菜とマイタケの和え物	サツマイモのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ チーズ	とんかつ 温野菜のサラダ かき玉汁	焼魚 はくさいのゴマ酢あえ みそ汁	スープスパゲティ パン
主食	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	スパゲティ
材料	牛肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・エリンギ さつまいも・えのき茸 しめじ・コンソメ・ハヤシルウ キャベツ・きゅうり・コーン ハム・マヨネーズ・酢	鶏肉・高野豆腐・人参 たけのこ・れんこん しょうゆ・砂糖 小松菜・まいたけ・玉子 ゴマ・しょうゆ・砂糖	ベーコン・さつまいも・人参 玉ねぎ・ほうれん草・しめじ マッシュルーム・牛乳 コンソメ・シチューミックス キャベツ・きゅうり・人参 ブロッコリー・マヨネーズ チーズ	豚肉・玉子・小麦粉 ケチャップ・パン粉・サラダ油 キャベツ・きゅうり・人参 サラダ油・砂糖・酢・塩 玉子・人参・えのき茸 ねぎ・しょうゆ	鮭(さけ) 白菜・人参・ほうれん草 ちりめんじゃこ・ゴマ・油あげ しょうゆ・砂糖・酢・みりん ふ・ワカメ・みそ	ウインナー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コンソメ パン
おやつ	むしばん・牛乳 ホットケーキミックス	ちんすこう・牛乳 小麦粉・砂糖・塩 サラダ油	あずきもちもち 白玉粉・あずき缶・豆乳 サラダ油	おにぎり・にぼし 梅干し・ちりめんじゃこ 海苔	ホットドック・牛乳 ロールパン・ウインナー キャベツ・コンソメ・ケチャップ カレーパウダー・マーガリン	ゼリー
日	月 22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27
献立	カレーうどん ワカメのさっぱりサラダ	鶏肉と大根の煮物 青菜と人参のかつおあえ	スパゲティナポリタン コロコロサラダ チーズ	ちくわのいそべあげ 豚汁 ワカメの酢のもの	魚の竜田揚げ キャベツのゴマあえ すまし汁	きぬがさうどん 煮豆
主食	うどん	ごはん	パン	さつまいもごはん	ごはん	うどん
材料	牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ カレールウ しょうゆ・みりん 大根・レタス・コーン・ワカメ ツナ缶・青しそドレッシング	鶏肉・大根・人参・こいも こんにやく・三度豆 しょうゆ・砂糖 小松菜・人参・油あげ かつおぶし・ゴマ しょうゆ・みりん・だし汁	スパゲティ・ウインナー 玉ねぎ・ピーマン・カットマト缶 ケチャップ・コンソメ 砂糖・サラダ油 キャベツ・ハム・じゃがいも きゅうり・人参・マヨネーズ チーズ	ちくわ・小麦粉・玉子 あおさのり・サラダ油 さつまいも・塩 豚肉・白菜・人参・大根・ねぎ ねぎ・じゃがいも・みそ ワカメ・きゅうり しょうゆ・砂糖・酢・みりん	魚・しょうゆ・みりん・酒 砂糖・片栗粉・サラダ油 豚肉・キャベツ・人参 ゴマ・しょうゆ・砂糖 豆腐・ねぎ・ワカメ しょうゆ・みりん	鶏肉 油あげ 人参 ほうれん草 ねぎ しょうゆ・みりん 煮豆
おやつ	中華風おこわ 米・もち米・焼豚・たけのこ 人参・濃口しょうゆ・砂糖 塩・酒・サラダ油	やきいも・牛乳 さつまいも 塩	お好み焼き・牛乳 お好み焼き粉・キャベツ・豚ひき肉 ちりめんじゃこ・ねぎ・玉子	フルーツヨーグルト ヨーグルト・上白糖 りんご・みかん	スティックパン 牛乳	くだもの

※17(水)は
おたんじょうび会です
●きのこごはん
 米・エリンギ・しめじ・えのき茸
 油あげ・しょうゆ・みりん
●ひじきサラダ
 ひじき・玉ねぎ・人参
 きゅうり・油あげ・ゴマ
 しょうゆ・砂糖・酢・みりん
●鶏肉の照り焼き
 鶏肉・しょうゆ・砂糖・みりん・酒
●みそ汁
 豆腐・ブロッコリー・スプラウト・みそ・赤みそ
●月見だんご
 t
 ※19日(金)はお弁当の日です

※だし汁は
 昆布・煮干し・かつおぶしで
 とっています

※調味料の表記について
 砂糖⇒三温糖
 しょうゆ⇒うすくちしょうゆ
 上記以外はそれぞれ表記
 しています

※材料・調理等の都合により
 献立の一部が変更になる
 場合があります
 ご了承ください