

日	1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	18日(月)	19日(火)	
献立名	・ごはん ・豆腐の干草焼き (ア)豆腐ハンバーグ ・鶏ガラスープ煮 ・オレンジ	・ごはん ・カラスガレイの塩焼き ・コンソメ煮 ・りんご	・ごはん ・麻婆豆腐 ・オレンジ	・ごはん ・白身魚のフライ ・ごま入り味噌煮 ・りんご	・夏野菜カレーライス ・バナナ	・鶏肉入り煮込みうどん ・オレンジ	・ごはん ・鯖の照り焼き ・切干大根煮 ・りんご	・ごはん ・豚団子 ・鶏ガラスープ煮風 ・バナナ	・ごはん ・鶏肉じゃが ・りんご				・ごはん ・鮭の煮付け ・ほうれん草入り味噌煮 ・オレンジ	・煮込み塩ラーメン煮 ・豚団子 ・バナナ	・ごはん ・肉豆腐 ・りんご	・ごはん ・さわらの味噌漬け焼き ・ごま入り野菜煮 ・バナナ
材料名および数量(g)	米 36 合挽きミンチ 13.5 たまねぎ 27 木綿豆腐 36 にんじん 9 さやいんげん 2.7 コンソメ 1 鶏卵 (ア) 27 白ワイン 0.4 にんじん 20 たまねぎ 20 ごまつな 10 キャベツ 15 もやし 8 さつまいも 25 ローズハム (ア) 5 いりごま 1 鳥がら 0.9 食塩 0.1 オレンジ 22.5	米 36 カラスガレイ 45 薄力粉 2.7 食塩 0.2 たまねぎ 31.5 にんじん 13.5 にら 4.5 たまねぎ 20 にんじん 20 かぼちゃ 25 コーン缶 3 キャベツ 15 葉ねぎ 5 コンソメ 0.9 食塩 0.09 赤みそ 1.8 片栗粉 1.8 ごま油 0.4 オレンジ 22.5	米 36 豚ミンチ 18 木綿豆腐 54 たまねぎ 31.5 にんじん 13.5 にら 4.5 干しいたけ 1 コンソメ 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 三温糖 1.8 キャベツ 0.09 ごまつな 5 白ワイン 0.45 赤みそ 0.09 片栗粉 1.8 ごま油 0.4 オレンジ 22.5	米 36 カラスガレイ 45 食塩 0.2 薄力粉 4 なす 4.5 きゅうり 7.2 えだまめ 6.3 ピーマン 4 にんじん 13.5 なたね油 4.5 はちみつ 1.3 コンソメ 0.36 ごまつな 10 薄力粉 20 マーガリン 25 カレー粉 0.2 ごいちしょうゆ 1.3 白ワイン 0.1 トマトケチャップ 1 なたね油 0.3 とんかつソース 2.7 食塩 0.09 りんご 22.5	米 45 鶏肉 15 ゆでうどん 90 たまねぎ 20 かぼちゃ 27 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 じゃがいも 2.5 キャベツ 1.35 ごいちしょうゆ 1.35 本みりん 0.54 カットわかめ 0.9 三温糖 0.63 混合削り節 0.4 ほうれんそう 10 切り干し大根 3 にんじん 20 鳥がら 0.9 食塩 0.1 キャベツ 15 たまねぎ 20 竹輪 (ア) 8 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 りんご 22.5	鶏肉 15 ゆでうどん 90 さば 45 ごいちしょうゆ 2.7 本みりん 2.25 酒 1.35 ごいちしょうゆ 1.35 にんじん 20 たまねぎ 20 混合削り節 0.9 チンゲンサイ 10 かぼちゃ 25 コーン缶 2 カットわかめ 0.1 鳥がら 0.9 酒 0.4 なたね油 0.5 片栗粉 1.3 バナナ 22.5 りんご 22.5	米 36 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 しらたき 9 混合削り節 0.9 チンゲンサイ 10 キャベツ 25 食塩 0.2 三温糖 1.3 本みりん 0.8 酒 0.4 なたね油 0.5 片栗粉 1.3 バナナ 22.5 りんご 22.5	米 36 鶏肉 18 じゃがいも 36 にんじん 18 たまねぎ 36 さやいんげん 4.5 しらたき 9 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 食塩 0.2 三温糖 1.3 本みりん 0.8 酒 0.4 なたね油 0.5 片栗粉 1.3 バナナ 22.5 りんご 22.5				米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 紅さけ 45 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 じゃがいも 25 たまねぎ 27 三温糖 1.8 葉ねぎ 5 しらたき 3 はくさい 13.5 酒 1 あおのり 0.09 にんじん 13.5 鳥がら 9 食塩 1.2 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 4.5 豚ミンチ 15 三温糖 1.8 じゃがいも 5 食塩 0.09 にんじん 20 酒 0.9 本みりん 0.9 鳥がら 22.5 片栗粉 1.8 バナナ 22.5 りんご 22.5 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 バナナ 22.5	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 紅さけ 45 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 じゃがいも 25 たまねぎ 27 三温糖 1.8 葉ねぎ 5 しらたき 3 はくさい 13.5 酒 1 あおのり 0.09 にんじん 13.5 鳥がら 9 食塩 1.2 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 4.5 豚ミンチ 15 三温糖 1.8 じゃがいも 5 食塩 0.09 にんじん 20 酒 0.9 本みりん 0.9 鳥がら 22.5 片栗粉 1.8 バナナ 22.5 りんご 22.5 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 バナナ 22.5	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 紅さけ 45 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 じゃがいも 25 たまねぎ 27 三温糖 1.8 葉ねぎ 5 しらたき 3 はくさい 13.5 酒 1 あおのり 0.09 にんじん 13.5 鳥がら 9 食塩 1.2 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 4.5 豚ミンチ 15 三温糖 1.8 じゃがいも 5 食塩 0.09 にんじん 20 酒 0.9 本みりん 0.9 鳥がら 22.5 片栗粉 1.8 バナナ 22.5 りんご 22.5 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 バナナ 22.5	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 紅さけ 45 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 じゃがいも 25 たまねぎ 27 三温糖 1.8 葉ねぎ 5 しらたき 3 はくさい 13.5 酒 1 あおのり 0.09 にんじん 13.5 鳥がら 9 食塩 1.2 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 4.5 豚ミンチ 15 三温糖 1.8 じゃがいも 5 食塩 0.09 にんじん 20 酒 0.9 本みりん 0.9 鳥がら 22.5 片栗粉 1.8 バナナ 22.5 りんご 22.5 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 バナナ 22.5	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 紅さけ 45 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 じゃがいも 25 たまねぎ 27 三温糖 1.8 葉ねぎ 5 しらたき 3 はくさい 13.5 酒 1 あおのり 0.09 にんじん 13.5 鳥がら 9 食塩 1.2 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 4.5 豚ミンチ 15 三温糖 1.8 じゃがいも 5 食塩 0.09 にんじん 20 酒 0.9 本みりん 0.9 鳥がら 22.5 片栗粉 1.8 バナナ 22.5 りんご 22.5 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 バナナ 22.5
おやつ	じゃがもち 牛乳	おかし 牛乳	ドーナツ 牛乳	ココアトースト 牛乳	豆乳ホットケーキ 牛乳	人参と炒り卵のおにぎり 牛乳	プレーンケーキ 牛乳	おかし 牛乳	ふのラスク 牛乳	おかし 牛乳	おかし 牛乳	豆乳フレンチトースト 牛乳	おかし 牛乳	フライドポテト(とりがら) 牛乳	おしょうゆラスク 牛乳	
エネルギーたんぱく質	480 19.1	408 18	466 17.2	544 23.3	518 14.5	420 16.7	526 22.3	397 11.8	376 12.9	179 5.5	179 5.5	488 23.6	393 14.1	400 15.6	446 23.1	
日	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	【手作りおやつ材料】					
献立名	・豚肉入り煮込みラーメン ・オレンジ	・ごはん ・鮭のあけぼの焼き ・しょうゆ鶏がら煮 ・りんご	・ごはん ・牛肉入りひじき大豆煮 ・バナナ	・ごはん ・豚団子 ・豆腐入り味噌煮 ・オレンジ	・ビーフライス ・南瓜の甘煮 ・りんご	・ごはん ・鮭の竜田揚げ ・和だし煮 ・オレンジ	・ハヤシライス ・じゃがバター ・りんご	・わかめごはん ・白身魚の青菜煮 ・バナナ	・ごはん ・鶏肉入り野菜味噌煮 ・オレンジ	・中華丼 ・りんご	○ 1日(金) じゃがいも、三温糖、バター、片栗粉、三温糖、しょうゆ、みりん ○ 4日(月) 薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵、牛乳、油 (ア)卵 除去 ○ 5日(火) 食パン、ココア、三温糖、バター ○ 6日(水) 薄力粉、ベーキングパウダー、豆乳、塩、三温糖、油 ○ 7日(木) 米、人参、しらす干し、ごま、塩、卵、油 (ア)卵 除去 ○ 8日(金) ヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、バター (ア)卵 除去 ○ 12日(火) 麩、バター、三温糖 ○ 15日(金) 食パン、豆乳、三温糖、油 ○ 18日(月) じゃがいも、油、鶏ガラ ○ 19日(火) 食パン、しょうゆ、三温糖、水 ○ 20日(水) 米、わかめふりかけ ○ 21日(木) バター、三温糖、卵、薄力粉、ベーキングパウダー、いちごジャム (ア)卵 除去 ○ 22日(金) 強力粉、薄力粉、ドライイースト、三温糖、卵、牛乳、水、バター、塩 (ア)卵 除去 ○ 25日(月) 薄力粉、小松菜、人参、油、塩 ○ 26日(火) 卵、バター、三温糖、薄力粉 (ア)卵 除去 ○ 27日(水) ヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、塩、三温糖、バター (ア)卵 除去 ○ 28日(木) 食パン、味噌、三温糖 ○ 29日(金) 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、バター、牛乳 (ア)卵 除去					
材料名および数量(g)	豚肉 15 ゆで中華めん 90 にんじん 20 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 もやし 8 さつまいも 25 キャベツ 15 カットわかめ 0.1 ローズハム (ア) 5 鳥がら 0.9 ごいちしょうゆ 2 三温糖 2.7 ごま油 0.4 オレンジ 22.5	米 36 紅さけ 45 赤ピーマン 9 マヨネーズ (ア)マヨネ 5.4 粉チーズ (ア) 0.9 パセリ 0.18 キャベツ 15 カットわかめ 0.1 にんじん 20 たまねぎ 20 ごいちしょうゆ 2 かぼちゃ 8 ほうれんそう 10 カットわかめ 0.1 ごいちしょうゆ 1.3 鳥がら 0.5	米 36 牛肉 15 ひじき 1 さつまいも 25 にんじん 20 はくさい 15 さやいんげん 3 水煮だいず 4 たまねぎ 20 油揚げ 3 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 本みりん 0.9 食塩 0.1 バナナ 22.5	米 36 豚ミンチ 15 ごぼう 9 にんじん 5 さやいんげん 3.6 本みりん 0.8 酒 0.8 マーガリン 4.5 コンソメ 2.7 白ワイン 0.4 チンゲンサイ 27 たまねぎ 36 にんじん 18 干しいたけ 0.9 コンソメ 1.08 ごま油 2.7 もずく 0.18 油揚げ 3 バター 1.8 片栗粉 0.18 バナナ 22.5 りんご 22.5	米 45 牛ミンチ 13.5 ごぼう 9 にんじん 5 さやいんげん 3.6 本みりん 0.8 酒 0.8 マーガリン 4.5 コンソメ 2.7 白ワイン 0.4 チンゲンサイ 27 たまねぎ 36 にんじん 18 干しいたけ 0.9 コンソメ 1.08 ごま油 2.7 もずく 0.18 油揚げ 3 バター 1.8 片栗粉 0.18 バナナ 22.5 りんご 22.5	米 36 鶏肉 15 ゆでうどん 90 たまねぎ 20 かぼちゃ 27 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 じゃがいも 2.5 キャベツ 1.35 ごいちしょうゆ 1.35 にんじん 20 しらたき 9 混合削り節 0.9 チンゲンサイ 10 かぼちゃ 25 コーン缶 2 カットわかめ 0.1 鳥がら 0.9 酒 0.4 なたね油 0.5 片栗粉 1.3 バナナ 22.5 りんご 22.5	米 36 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 にんじん 20 しらたき 9 混合削り節 0.9 チンゲンサイ 10 キャベツ 25 食塩 0.2 三温糖 1.3 本みりん 0.8 酒 0.4 なたね油 0.5 片栗粉 1.3 バナナ 22.5 りんご 22.5	米 36 鶏肉 18 じゃがいも 36 にんじん 18 たまねぎ 36 さやいんげん 4.5 しらたき 9 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 食塩 0.2 三温糖 1.3 本みりん 0.8 酒 0.4 なたね油 0.5 片栗粉 1.3 バナナ 22.5 りんご 22.5				米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 紅さけ 45 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 じゃがいも 25 たまねぎ 27 三温糖 1.8 葉ねぎ 5 しらたき 3 はくさい 13.5 酒 1 あおのり 0.09 にんじん 13.5 鳥がら 9 食塩 1.2 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 4.5 豚ミンチ 15 三温糖 1.8 じゃがいも 5 食塩 0.09 にんじん 20 酒 0.9 本みりん 0.9 鳥がら 22.5 片栗粉 1.8 バナナ 22.5 りんご 22.5 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 バナナ 22.5	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 紅さけ 45 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 じゃがいも 25 たまねぎ 27 三温糖 1.8 葉ねぎ 5 しらたき 3 はくさい 13.5 酒 1 あおのり 0.09 にんじん 13.5 鳥がら 9 食塩 1.2 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 4.5 豚ミンチ 15 三温糖 1.8 じゃがいも 5 食塩 0.09 にんじん 20 酒 0.9 本みりん 0.9 鳥がら 22.5 片栗粉 1.8 バナナ 22.5 りんご 22.5 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 バナナ 22.5	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 紅さけ 45 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 じゃがいも 25 たまねぎ 27 三温糖 1.8 葉ねぎ 5 しらたき 3 はくさい 13.5 酒 1 あおのり 0.09 にんじん 13.5 鳥がら 9 食塩 1.2 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 4.5 豚ミンチ 15 三温糖 1.8 じゃがいも 5 食塩 0.09 にんじん 20 酒 0.9 本みりん 0.9 鳥がら 22.5 片栗粉 1.8 バナナ 22.5 りんご 22.5 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 バナナ 22.5	米 36 ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 紅さけ 45 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 2.7 じゃがいも 25 たまねぎ 27 三温糖 1.8 葉ねぎ 5 しらたき 3 はくさい 13.5 酒 1 あおのり 0.09 にんじん 13.5 鳥がら 9 食塩 1.2 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 4.5 豚ミンチ 15 三温糖 1.8 じゃがいも 5 食塩 0.09 にんじん 20 酒 0.9 本みりん 0.9 鳥がら 22.5 片栗粉 1.8 バナナ 22.5 りんご 22.5 混合削り節 0.9 ごいちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 食塩 0.1 バナナ 22.5	
おやつ	わかめのおにぎり 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	バターリッチ 牛乳	おかし 牛乳	野菜ポッキー 牛乳	アイスボックスクッキー 牛乳	ヨーグルトホットケーキ 牛乳	みそトースト 牛乳	マフィン 牛乳	おかし 牛乳						
エネルギーたんぱく質	435 15.7	465 20.5	426 13.5	429 14.5	446 13.2	594 22.9	471 13.5	504 21.5	442 14.8	417 13.6						

お弁当デー

