

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 ・とうふのちくさやき <b>(ア)豆腐ハンバーグ</b> ・はるさめサラダ ・オレンジ	・じゃことおねぎのチャーハン ・やさしいスープ ・りんご	・ごはん ・まーぼーどうふ ・こふきいも ・オレンジ	・ごはん ・カラスガレイのフライ ・ごますあえ ・りんご	・なつやさいカレーライス ・フレンチサラダ ・バナナ	・ひやしうどん ・かぼちゃのあまに ・すいか	・ごはん ・さばのてりやき ・きりぼしだいこんに ・たまねぎのみそしる	・ツナピラフ ・とりがらスープ ・バナナ	・ごはん ・とりにくじゃが ・わかめのすましる ・りんご				・ごはん ・さけのにつけ ・かぼちゃのそぼろに ・ふのみそしる	・しおやきそば ・みそしる ・バナナ	・ごはん ・にくどうふ ・あげのみそしる ・りんご	・ごはん ・さわらのみそづけやき ・ごますあえ ・かきたまじる
材料名および数量(g)	米 40 合挽きミンチ 15 たまねぎ 30 木綿豆腐 10 にんじん 40 さやいんげん 3 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 鶏卵(ア) 3.0 白ワイン 0.5 はるさめ 3 キャベツ 15 きゅうり 15 にんじん 10 ローズハム(ア) 3 ごま油 0.8 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 食塩 0.1 オレンジ 25	米 50 しらす干し 10 葉ねぎ 10 コーン缶 5 いりごま 10 ごま油 1 こいくちしょうゆ 2 さつまいも 5 木綿豆腐 10 いりごま 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 赤みそ 0.1 りんご 25	米 40 豚ミンチ 20 木綿豆腐 60 たまねぎ 35 にんじん 15 にら 5 干しいたけ 1.2 コンソメ(ア)鶏ガラ 10 なたね油 2 こいくちしょうゆ 3 三温糖 2 食塩 0.1 白ワイン 0.5 片栗粉 2 ごま油 0.5 じゃがいも 40 パセリ 0.1 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 カラスガレイ 50 食塩 0.2 薄力粉 4.5 なす 5 きゅうり 10 えだまめ 11 ピーマン 4.5 にんじん 9.5 はちみつ 7 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 薄力粉 20 マーガリン(ア)油 4.5 カレー粉 0.3 かぼちゃ 45 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.2 白ワイン 0.2 トマトケチャップ 1.2 なたね油 0.4 食塩 0.1 りんご 25	米 40 牛肉 20 たまねぎ 30 かぼちゃ 30 食塩 0.1 にんじん 5 きゅうり 5 えだまめ 5 混合削り節 5 こいくちしょうゆ 15 三温糖 6 混合削り節 1.2 本みりん 2.5 かつお節 0.5 豚肉 15 切り干し大根 6 にんじん 10 食塩 8 厚揚げ 8 ほうれんそう 5 しらたき 10 竹輪(ア) 8 混合削り節 0.7 こいくちしょうゆ 3.6 三温糖 1.3 本みりん 0.8 食塩 0.07 酒 0.3 片栗粉 1 たまねぎ 15 キャベツ 10 さつまいも 10 混合削り節 1 味噌 4.5 バナナ 25	米 50 ゆでうどん 100 鶏肉ささみ 20 たまねぎ 30 食塩 0.1 こいくちしょうゆ 3 本みりん 2.5 酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 白ワイン 0.5 本みりん 0.6 三温糖 0.7 混合削り節 0.5 にんじん 5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 まぐろ油漬缶 8 にんじん 12 コーン缶 5 さやいんげん 5 こいくちしょうゆ 2 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 鳥がら 10 食塩 0.1 バナナ 25	米 40 角型食パン 40 豚肉 20 はくさい 20 たまねぎ 40 にんじん 15 なたね油 3 三温糖 1.5 水 0.5 きくらげ 0.5 チンゲンサイ 10 本みりん 0.6 鳥がら 1.5 こいくちしょうゆ 3 酒 0.5 かき油 1.2 ごま油 0.5 片栗粉 2 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.1 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	
おやつ	じゃがもち ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ドーナツ ぎゅうにゅう	ココアトースト ぎゅうにゅう	とうにゅうホットケーキ ぎゅうにゅう	にんじんとりたまごのおにぎり ぎゅうにゅう	アイスクリーム <b>(ア)りんごゼリー</b> ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ふのラスク ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	とうにゅうフレンチトースト ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	フライドポテト(とりがら) ぎゅうにゅう	おしょうゆラスク ぎゅうにゅう	
エネルギー	496	452	533	619	583	509	613	391	435	192	192	538	426	489	521	
たんぱく質	20.1	15.3	19.9	25.2	17.3	25.2	29.7	11	15.7	6.2	6.2	29.2	18.2	21.1	27.1	
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)	【てづくりおやつの日】					
献立名	・ひやしちゅうか ・さつまいもバター ・オレンジ	・ごはん ・さけのあげほのやき ・おひたし ・キャベツのすましる	・ごはん ・ぎゅうにくのいそに ・ブロッコリーのマヨあえ ・バナナ	・そばめし ・じゃがいものみそしる ・オレンジ	・ビーフライス ・コロコロサラダ ・コーンクリームスープ	・ごはん ・あじのたつたあげ ・すのもの ・もやしのみそしる	・ハヤシライス ・りんごサラダ	・わかめごはん ・しろみさかなのあおな ・すいか	・しよぼん ・とりのあまからに ・ポテトサラダ ・オレンジ	・ちゅうかどんぶり ・もやしスープ ・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 <b>(ア)バター 除去</b> ○ 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 <b>(ア)卵 除去</b> ○ 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 <b>(ア)卵 除去</b> ○ 8日(金) アイスクリーム(市販) <b>(ア)りんご、ゼラチン、水、三温糖</b> ○ 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 <b>(ア)卵 除去</b> ○ 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 <b>(ア)卵 除去</b> ○ 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 <b>(ア)卵 除去</b> ○ 27日(水) アイスクリーム(市販) <b>(ア)オレンジ、ゼラチン、水、三温糖</b> ○ 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 <b>(ア)卵 除去</b>					
材料名および数量(g)	ゆで中華めん 100 ローズハム(ア)豚肉 15 にんじん 10 きゅうり 10 トマト 30 鶏卵(ア)コーン缶 0.3 本みりん 15 片栗粉 0.2 なたね油 0.6 いりごま 0.5 こいくちしょうゆ 9 米酢 8 三温糖 6 ごま油 1 水 30 さつまいも 40 もやし 1 パセリ 0.2 バター(ア) 0.1 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 紅さけ 50 赤ピーマン 10 マヨネーズ(ア)マヨレ 6 パセリ(ア) 0.2 ほうれんそう 25 キャベツ 25 にんじん 10 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 2 キャベツ 10 本しめじ 10 もやし 5 混合削り節 1 食塩 0.1 こいくちしょうゆ 1.2	米 40 牛肉 50 ひじき 10 にんじん 6 さやいんげん 5 油揚げ 0.2 たまねぎ 10 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 3.5 三温糖 10 焼きそばソース 1 ウスターソース 2 食塩 0.2 片栗粉 1.5 酒 10 さつまいも 30 油揚げ 3 混合削り節 3 味噌 8 まぐろ油漬缶 8 コンソメ(ア)マヨレ(ア)三温糖 0.1 食塩 0.2 バナナ 25	米 40 ゆで中華めん 50 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 15 にんじん 15 たまねぎ 5 油揚げ 0.1 白ワイン 0.4 本みりん 0.8 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.1 キャベツ 30 きゅうり 10 にんじん 2.5 トマト 2 きゅうり 20 米酢 15 食塩 0.1 じゃがいも 10 たまねぎ 10 油揚げ 3 混合削り節 1 味噌 4.5 三温糖 25 コーン缶 3.5 クリームコーン缶 10 たまねぎ 15 パセリ 0.1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 薄力粉 4 マーガリン(ア)油 3 牛乳(ア)豆乳 10	米 50 牛ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 10 さやいんげん 4 酒 10 片栗粉 4 なたね油 0.4 本みりん 0.8 キャベツ 30 きゅうり 10 にんじん 2.5 カットわかめ 1 米酢 20 食塩 0.2 三温糖 0.5 米酢 1.5 もやし 1.5 かぼちゃ 10 混合削り節 1 味噌 4.5	米 40 牛肉 20 たまねぎ 50 にんじん 40 マッシュルーム水煮 5 薄力粉 7.5 塩 0.9 コンソメ(ア)油 3 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 白ワイン 0.5 どんかつソース 4.5 トマトケチャップ 9 食塩 0.1 りんご 15 キャベツ 25 きゅうり 15 コーン缶 3.5 オリーブ油 0.5 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 食塩 0.2	米 50 わかめふりかけ 1 いりごま 0.1 たまねぎ 20 カラスガレイ 50 薄力粉 5 塩 0.2 水 0.2 こいくちしょうゆ 3 本みりん 40 たまねぎ 30 にんじん 20 干しいたけ 0.1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 にんじん 3 ローズハム(ア) 0.2 コーン缶 5 マヨネーズ(ア)マヨレ(ア)三温糖 0.1 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 角型食パン 40 豚肉 20 はくさい 20 たまねぎ 40 にんじん 15 なたね油 3 三温糖 1.5 水 0.5 きくらげ 0.5 チンゲンサイ 10 本みりん 0.6 鳥がら 1.5 こいくちしょうゆ 3 酒 0.5 かき油 1.2 ごま油 0.5 片栗粉 2 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.1 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 100 米 40 豚肉 20 鶏肉 20 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 さやいんげん 5 しらたき 10 混合削り節 1 チンゲンサイ 3.5 食塩 0.3 いりごま 0.9 本みりん 0.5 酒 0.1 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 たまねぎ 15 混合削り節 1 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 りんご 25		
おやつ	わかめのおにぎり ぎゅうにゅう	ジャムケーキ ぎゅうにゅう	バターリッチ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	やさしいポッキー ぎゅうにゅう	アイスボックスクッキー ぎゅうにゅう	アイスクリーム <b>(ア)オレンジゼリー</b> ぎゅうにゅう	みそトースト ぎゅうにゅう	マフィン ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	※「牛乳」がアレルギーの場合、ミルクティー又はお茶を提供します。					
エネルギー	555	520	604	440	516	601	575	534	611	474						
たんぱく質	18.9	24.5	20.6	17.5	15.4	22.8	17.4	23.4	22.6	16.5						

おべんとデザート

