

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
献立名	・ごはん ・牛肉入り豆腐煮 ・人参	・ごはん ・鮭の照り焼き ・小松菜入り野菜煮 ・南瓜	・ごはん ・牛肉入りチンゲン菜しょうゆ煮 ・さつまいも	・ごはん ・鶏肉入りひじき大豆煮 ・人参	・ごはん ・豚肉入り柳川もどき煮 ・南瓜	・ごはん ・カラスガレイの塩焼き ・コンソメ煮 ・さつまいも	・ごはん ・牛肉入りすき焼き風煮 ・人参	・ごはん ・カラスガレイのバターしょうゆやき ・コンソメ野菜煮 ・南瓜	・ごはん ・鶏肉入りほうれん草味噌煮 ・さつまいも	・ごはん ・鮭の味噌煮 ・ひじき煮 ・人参	・ごはん ・豆腐の千草焼き (ア)豆腐ハンバーグ ・きのこ野菜煮 ・南瓜	・ごはん ・豚団子 ・ケチャップ煮 ・さつまいも	・豚肉入り煮込みラーメン ・さつまいも	・ごはん ・鮭の味噌漬け焼き ・野菜煮 ・人参	・ごはん ・豚つくね ・野菜味噌煮 ・南瓜
材料名および数量(g)	米 36 牛肉 15 木綿豆腐 20 たまねぎ 20 はくさい 15 にんじん 20 葉ねぎ 3 じゃがいも 25 しらす 5 混合削り節 0.9 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.1 食塩 0.1 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 紅さけ 45 こいくちしょうゆ 2.7 本みりん 2.25 酒 1.35 こいくちしょうゆ 1.35 本みりん 0.54 三温糖 0.63 こまつな 10 キャベツ 15 にんじん 20 さつまいも 25 たまねぎ 20 もずく 4 木綿豆腐 10 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 三温糖 1.3 食塩 0.1 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 牛肉 15 木綿豆腐 15 チンゲンサイ 10.8 はくさい 15 にんじん 20 干しいたけ 1 たまねぎ 20 かぼちゃ 25 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.5 こいくちしょうゆ 1.3 さつまいも 20 混合削り節 0.9 三温糖 0.9 本みりん 1.8 食塩 0.2 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 鶏肉 15 ひじき 2.7 さつまいも 25 たまねぎ 20 高野豆腐 4.5 にんじん 15 はくさい 15 こまつな 4.5 さやいんげん 4.5 じゃがいも 25 しらたき 4 キャベツ 5 チンゲンサイ 0.9 三温糖 1.3 竹輪 3 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 食塩 0.1 本みりん 0.4 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 豚肉 15 ごぼう 5 たまねぎ 20 食塩 0.2 たまねぎ 4.5 にんじん 15 たまねぎ 20 さやいんげん 4.5 かぼちゃ 25 しらたき 4 キャベツ 5 チンゲンサイ 0.9 三温糖 1.3 いりごま 0.3 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.9 混合削り節 1 コーン缶 3.1 木綿豆腐 15 ローズハム 1.8 チンゲンサイ 10 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.5 食塩 0.09 さつまいも 20 混合削り節 0.9 酒 0.7 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.1 食塩 0.4 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 カラスガレイ 45 薄力粉(ア)片栗粉 2.7 食塩 0.2 たまねぎ 20 はくさい 15 葉ねぎ 5 本みりん 1.8 バター 10 たまねぎ 20 にんじん 20 さつまいも 25 かぼちゃ 25 にんじん 20 キャベツ 15 もずく 3 混合削り節 0.9 味噌 3.6 コーン缶 10 木綿豆腐 15 ローズハム 1.8 チンゲンサイ 10 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.5 食塩 0.09 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 牛肉 15 カラスガレイ 45 たまねぎ 20 はくさい 15 葉ねぎ 5 本みりん 1.8 バター 10 さつまいも 25 かぼちゃ 25 にんじん 20 キャベツ 15 もずく 3 混合削り節 0.9 味噌 3.6 コーン缶 10 木綿豆腐 15 ローズハム 1.8 チンゲンサイ 10 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.5 食塩 0.09 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 鶏肉 15 紅さけ 45 赤みそ 3.6 たまねぎ 27 木綿豆腐 36 食塩 0.1 にんじん 9 たまねぎ 20 本みりん 0.7 鶏卵 27 白ワイン 0.4 ひじき 2.7 じゃがいも 25 本しめじ 20 えのきたけ 3 キャベツ 4.5 にんじん 20 たまねぎ 3 さつまいも 25 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 本みりん 0.9 食塩 0.1 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 合挽きミンチ 15 たまねぎ 27 木綿豆腐 36 食塩 0.1 にんじん 9 たまねぎ 20 本みりん 0.7 鶏卵 27 白ワイン 0.4 ひじき 2.7 じゃがいも 25 ほうれん草 10 本しめじ 20 えのきたけ 3 キャベツ 4.5 にんじん 20 たまねぎ 3 さつまいも 25 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 3.1 三温糖 1.8 本みりん 0.9 食塩 0.1 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 さつまいも 20 鳥がら 0.9 こいくちしょうゆ 15 三温糖 2.7 水 1.6 かぼちゃ 25 こいくちしょうゆ 1.2 片栗粉 0.5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 豚肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 さつまいも 20 水 1.6 かぼちゃ 25 こいくちしょうゆ 1.2 片栗粉 0.5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 豚肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 さつまいも 20 水 1.6 かぼちゃ 25 こいくちしょうゆ 1.2 片栗粉 0.5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 豚肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 さつまいも 20 水 1.6 かぼちゃ 25 こいくちしょうゆ 1.2 片栗粉 0.5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 豚肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 さつまいも 20 水 1.6 かぼちゃ 25 こいくちしょうゆ 1.2 片栗粉 0.5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 豚肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 さつまいも 20 水 1.6 かぼちゃ 25 こいくちしょうゆ 1.2 片栗粉 0.5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2
おやつ	青菜おにぎり オレンジ 牛乳	とうふドーナツ バナナ 牛乳	かわりラスク りんご 牛乳	トマトケーキ オレンジ 牛乳	アイスボックスクッキー りんご 牛乳	おかし 牛乳	ほうれん草むしぼん オレンジ 牛乳	じゃがもち バナナ 牛乳	ピザトースト バナナ 牛乳	ヨーグルト蒸しパン オレンジ 牛乳	キャロットパン バナナ 牛乳	おかし 牛乳	たぬきおにぎり りんご 牛乳	おからケーキ バナナ 牛乳	シュガートースト りんご 牛乳
エネルギー	466	506	464	493	467	425	437	494	433	460	552	422	478	565	431
たんぱく質	17.2	23.4	16.3	16.4	16.6	18.8	15.8	21.5	17.8	24.2	21.9	12.6	18	23.5	16.4
日	18日(木)	19日(金)	20日(土)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	29日(月)	30日(火)	12日(金)「豆腐ハンバーグ」			
献立名	・ごはん ・カラスガレイの塩焼き ・鶏ガラスープ煮込み ・人参	・ごはん ・牛肉入りコーンクリーム煮 ・さつまいも	・煮込み塩ラーメン煮 ・豚団子 ・南瓜	・中華丼 ・人参	・ごはん ・味付きハンバーグ ・コンソメ風味煮 ・さつまいも	・鶏肉入り煮込みうどん ・南瓜	・夏野菜カレーライス ・人参	・ごはん ・カラスガレイの揚げ煮 ・小松菜入り味噌煮 ・さつまいも	・ごはん ・牛団子 ・しょうゆコンソメ煮 ・南瓜	・ごはん ・鮭の煮付け ・ほうれん草入り野菜煮 ・人参	材料: 合挽きミンチ、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、鶏ガラ、塩、白ワイン、片栗粉				
材料名および数量(g)	米 36 カラスガレイ 45 薄力粉(ア)片栗粉 2.7 食塩 0.2 にんじん 20 たまねぎ 20 こまつな 10 さやいんげん 4.5 コーン缶 6 じゃがいも 25 キャベツ 15 鳥がら 0.9 こいくちしょうゆ 2 三温糖 2.7 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 牛肉 15 キャベツ 10 かぼちゃ 25 にんじん 20 たまねぎ 20 ごぼう 4 さやいんげん 4.5 コーン缶 6 クリームコーン缶 25 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.9 食塩 0.09 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	ゆで中華めん 90 キャベツ 15 にんじん 20 たまねぎ 20 さつまいも 25 にんじん 13.5 なると 4.5 きくらげ 5 チンゲンサイ 9 鳥がら 1.2 食塩 0.1 豚ミンチ 15 じゃがいも 5 食塩 0.1 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 45 豚肉 13.5 はくさい 18 たまねぎ 20 にんじん 20 なると 4.5 きくらげ 5 鶏卵(ア) 0.4 パン粉(ア)片栗粉 2.7 牛乳(ア)豆乳 2.7 食塩 0.09 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 1.5 片栗粉 0.45 ベーコン 6 にんじん 20 たまねぎ 20 キャベツ 15 ほうれん草 10 じゃがいも 25 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.9 食塩 0.09 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 豚ミンチ 45 たまねぎ 22.5 にんじん 4.5 はくさい 5 こまつな 10 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 2 はちみつ 0.36 本みりん 1.6 三温糖 2.7 片栗粉 0.5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 白ワイン 0.5 トマトケチャップ 0.2 なたね油 0.3 とんかつソース 2.7 食塩 0.09 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 45 牛肉 13.5 たまねぎ 26 片栗粉 2.7 なたね油 4.5 水 4.5 三温糖 2.7 こいくちしょうゆ 4.5 本みりん 1 たまねぎ 10 はくさい 6.3 にんじん 4.5 じゃがいも 0.2 たまねぎ 1.3 木綿豆腐 0.1 混合削り節 0.9 味噌 0.3 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 鶏肉 15 たまねぎ 20 かぼちゃ 20 なす 25 きゅうり 15 えだまめ 10 ピーマン 9 にんじん 13.5 本みりん 1 たまねぎ 1.3 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 薄力粉 2.7 マーガリン(ア)油 6.3 カレー粉 4.5 じゃがいも 0.2 たまねぎ 1.3 木綿豆腐 0.1 混合削り節 0.9 味噌 0.3 さつまいも 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 豚肉 15 木綿豆腐 10 たまねぎ 20 にんじん 20 じゃがいも 25 干しいたけ 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 0.8 ほうれん草 10 はくさい 15 にんじん 20 かぼちゃ 4 たまねぎ 20 もずく 1 いりごま 4 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 紅さけ 45 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 2.7 三温糖 1.8 本みりん 0.8 酒 0.3 食塩 0.09 ほうれん草 10 はくさい 15 にんじん 20 かぼちゃ 25 たまねぎ 20 いりごま 4 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 1.3 食塩 0.1 にんじん 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2	米 36 ゆで中華めん 90 豚肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 さつまいも 20 水 1.6 かぼちゃ 25 こいくちしょうゆ 1.2 片栗粉 0.5 かぼちゃ 20 混合削り節 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2					
おやつ	バターリッチ オレンジ 牛乳	ジャムケーキ バナナ 牛乳	おかし 牛乳	りんご豆乳蒸しパン オレンジ 牛乳	ココアマフィン バナナ 牛乳	さけとわかめのおにぎり りんご 牛乳	ツナマヨトースト オレンジ 牛乳	チーズ入り甘食 バナナ 牛乳	おかし 牛乳	きな粉ホットケーキ オレンジ 牛乳	スイートポテト りんご 牛乳				
エネルギー	478	534	407	432	588	440	555	504	432	443	497				
たんぱく質	21.2	17	14.7	15.1	22.4	14.6	18.2	21.8	13.8	16.6	21.2				



【手作りおやつ材料】

- 1日(月)米、青菜ふりかけ、ごま
- 2日(火)薄力粉、絹ごし豆腐、ベーキングパウダー、練乳、三温糖、卵、油
(ア)薄力粉、絹ごし豆腐、ベーキングパウダー、三温糖、豆腐、油
- 3日(水)食パン、マヨネーズ、パセリ (ア)麦っ子ロール、マヨドレ、パセリ
- 4日(木)トマトピューレ、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵、牛乳
(ア)トマトピューレ、薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、油
- 5日(金)卵、バター、三温糖、薄力粉 (ア)薄力粉、三温糖、豆乳、油
- 8日(月)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、卵、牛乳、バター、ほうれんそう
(ア)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、ほうれんそう、油
- 9日(火)じゃがいも、三温糖、バター、片栗粉、しょうゆ、みりん、三温糖
(ア)じゃがいも、三温糖、片栗粉、しょうゆ、みりん、三温糖
- 10日(水)食パン、ケチャップ、玉ねぎ、塩、油、ハム、パセリ、ミックスチーズ
(ア)麦っ子ロール、ケチャップ、玉ねぎ、塩、油、ツナ缶、パセリ
- 11日(木)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、ヨーグルト、油
(ア)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、油
- 12日(金)強力粉、三温糖、ドライイースト、バター、塩、水、にんじん、三温糖
(ア)強力粉、三温糖、ドライイースト、油、塩、水、にんじん、三温糖
- 15日(月)米、天かす、あおのり、混合削り節、しょうゆ、三温糖、みりん
- 16日(火)卵、三温糖、おから、薄力粉、ベーキングパウダー、バター、レーズン
(ア)三温糖、おから、薄力粉、ベーキングパウダー、油、レーズン
- 17日(水)食パン、マーガリン、三温糖
(ア)麦っ子ロール、ツナ缶、きゅうり、マヨドレ
- 18日(木)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)強力粉、薄力粉、ドライイースト、三温糖、豆乳、水、塩、油
- 19日(金)薄力粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、卵、いちごジャム
(ア)強力粉、薄力粉、ドライイースト、三温糖、豆乳、水、塩、油
- 22日(月)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、卵、豆乳、りんご、三温糖
(ア)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、油、りんご、三温糖
- 23日(火)ココア、薄力粉、ベーキングパウダー、卵、三温糖、バター、牛乳
(ア)ココア、薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、油、豆乳
- 24日(水)米、鮭わかめふりかけ、ごま (ア)米、鮭、わかめふりかけ、ごま
- 25日(木)食パン、ツナ缶、マヨネーズ (ア)麦っ子ロール、ツナ缶、マヨドレ
- 26日(金)薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、バター、油、三温糖、卵、練乳、牛乳
 メープルシロップ、水、粉チーズ
(ア)薄力粉、ベーキングパウダー、油、三温糖、豆乳、メープルシロップ、水
- 29日(月)薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、塩、バター、きな粉
(ア)薄力粉、ベーキングパウダー、豆乳、きな粉、油
- 30日(火)さつまいも、バター、生クリーム、三温糖、卵黄、みりん
(ア)さつまいも、豆乳、三温糖