

献立表 普通食

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
				1 防災メニュー		2		3		4	
				御飯(1~2歳) 五目混ぜご飯(3~5歳)	七分つき米 七分つき米 油揚げ ごぼう にんじん 干しいたけ 板こんにゃく しょうゆ みりん 酒 塩	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
				さばの塩焼き	さば 塩	きのこ豚肉の甘辛炒め	豚肉 たまねぎ えのきたけ しょうゆ きび砂糖 みりん 油	回鍋肉	豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン しんじけ 油 みそ きび砂糖 酒 しょうゆ みりん	ハムマヨパニーニ	ハムマヨパニーニ
				キャベツのゆかりあえ	キャベツ にんじん ゆかり	小松菜のツナ和え	こまつな にんじん ツナ水煮缶 しょうゆ	春雨サラダ	はるさめ にんじん きゅうり 酢 きび砂糖 しょうゆ ごま油	チーズ	チーズ
				ほうれんそうのみそ汁	ほうれんそう たまねぎ にんじん 絹揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	白菜のみそ汁	はくさい にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	中華スープ	チンゲンサイ にんじん コーン缶 水 鶏がらスープ 塩	ゼリー	ゼリー
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳
				リッツ	クラッカー	かぼちゃもち	かぼちゃ 米粉 きび砂糖 水 油 きな粉	せんべい・小魚	せんべい いわし(丸干し)	せんべい・ゼリー	塩せんべい ゼリー
6		7		8		9		10		11	
御飯	七分つき米	ハヤシライス	七分つき米 豚肉 たまねぎ しめじ にんじん グリンピース 油 ハヤシルー	御飯	七分つき米	豚じゃが	七分つき米	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
さわらの西京焼き	さわら みそ きび砂糖 みりん 酒 油	キャベツのツナサラダ	キャベツ にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ	鶏肉と大根の煮物	鶏もも肉 だいこん にんじん 酒 みりん かつお・昆布だし汁 しょうゆ きび砂糖	ひじきのさつぱり和え	ひじき ツナ水煮缶 キャベツ にんじん しょうゆ 酢 きび砂糖	鶏肉のカレーあんかけ	鶏もも肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 油 かつお・昆布だし汁 カレー粉 しょうゆ みりん	カレーライス	米 豚肉 にんじん じゃがいも かぼちゃ ほうれんそう カレールー
小松菜のおかか和え	こまつな にんじん かつお節 しょうゆ	ぶどう	ぶどう	小松菜の納豆あえ	こまつな にんじん 挽きわり納豆 しょうゆ	おふのみそ汁	おつゆ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	大根のしらす和え	だいこん にんじん しらす干し しょうゆ	チーズ	チーズ
なすとかぼちゃのすまし汁	かぼちゃ なす ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳	たまねぎとえのきたけのみそ汁	たまねぎ えのきたけ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	お茶	牛乳	キャベツのみそ汁	キャベツ にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	ゼリー	ゼリー
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	高野豆腐のココロ揚げ	凍り豆腐 水 きび砂糖 片栗粉 きな粉 きび砂糖 塩 油	ジャムサンド	食パン いちごジャム	お茶	番茶	牛乳	牛乳
焼きそば	焼きそばめん キャベツ ウインナー あおのり 油 焼きそばソース	五平餅	七分つき米 もち米 水 みそ きび砂糖 みりん					ヨーグルト・バナナ	ヨーグルト(加糖) バナナ	せんべい・ゼリー	塩せんべい ゼリー
13		14		15		16		17		18	
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	ロールパン	ロールパン	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
鮭のマヨネーズ焼き	さけ 塩 マヨドレ パセリ粉	豚肉のしぐれ煮	豚肉 ごぼう たまねぎ にんじん しんじけ しょうゆ きび砂糖 しょうゆ みりん 酒	まぐろの竜田揚げ	まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	クリームシチュー	鶏もも肉 にんじん たまねぎ じゃがいも シチュールー 豆乳 水 塩 油	ひき肉と野菜の松風焼き風	豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん ねぎ しょうが 酒 塩 片栗粉 だいこん かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 片栗粉 こまつな	ミニストロベリーツイスト	ミニストロベリーツイスト
大根の塩昆布和え	だいこん にんじん 塩こんぶ	ピーマンのツナあえ	ピーマン にんじん ツナ水煮缶 すりごま きび砂糖 しょうゆ 酢	ほうれん草とごまの和え物	ほうれん草 にんじん すりごま きび砂糖 しょうゆ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー にんじん コーン缶 マヨドレ	切干大根のサラダ	切り干しだいこん きゅうり にんじん ちくわ 油 酢 きび砂糖	チーズ	チーズ
じゃがいもとほうれん草のみそ汁	じゃがいも ほうれん草 にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	白菜としめじのみそ汁	はくさい しめじ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	大根とかぼちゃのみそ汁	だいこん かぼちゃ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	梨	なし	わかめのみそ汁	カットわかめ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	ゼリー	ゼリー
お茶	番茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
コーンフレーク	コーンフレーク 牛乳 干しぶどう	ミルクパン	ミルクパン	にんじんクッキー	にんじん ホットケーキ粉 きび砂糖 油	手作りふりかけおにぎり	七分つき米 いわし(丸干し) あおのり ゆかり	りんごゼリー	りんご りんご濃縮果汁 粉かんでん きび砂糖	せんべい・ゼリー	塩せんべい ゼリー
20		21 お月見メニュー		22		23		24		25	
敬老の日		御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	秋分の日		御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
		さわらの野菜あんかけ	さわら 酒 しょうが キャベツ たまねぎ にんじん かつおだし汁 しょうゆ 酒 きび砂糖 塩 こまつな 片栗粉	鶏肉とチンゲン菜のごま味噌煮	鶏もも肉 チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん 油揚げ こまつな みそ きび砂糖 酒 みりん			鮭のパン粉焼き	さけ 塩 パン粉 パセリ粉 マヨドレ	チキンライス	七分つき米 鶏もも肉 たまねぎ ミックスベジタブル(冷凍) 塩 ケチャップ
		大根と人参の甘酢和え	だいこん にんじん 酢 きび砂糖	白菜の磯あえ	はくさい にんじん 焼きのり しょうゆ			三色サラダ	キャベツ にんじん コーン缶 酢 きび砂糖 油	野菜スープ	ほうれん草 にんじん えのきたけ 鶏がらスープ
		さといものみそ汁	さといも たまねぎ しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みそ	豆腐のすまし汁	絹ごし豆腐 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩			小松菜としいたけのみそ汁	こまつな しんじけ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	チーズ	チーズ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		さつま芋団子	さつま芋 豆乳 きな粉 きび砂糖	せんべい・小魚	せんべい いわし(丸干し)			ナポリタン	スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ケチャップ 水 コンソメ	せんべい・ゼリー	塩せんべい ゼリー
27		28 お楽しみメニュー		29		30					
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米				
白身魚の包み焼き	かれい 酒 塩 たまねぎ 赤ピーマン えのきたけ 油 しょうゆ レモン果汁	鶏の唐揚げ	鶏もも肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 酒 油	豚肉と青菜の炒め物	豚肉 こまつな にんじん たまねぎ しょうゆ みりん 油	鶏肉の照焼	鶏もも肉 たまねぎ にんじん 小麦粉 しょうが しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 油 酒				
チンゲン菜のとりみ炒め	チンゲンサイ にんじん えのきたけ 油 水 鶏がらスープ 塩 片栗粉	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ	大根のじゃこゆかり和え	だいこん にんじん しらす干し ゆかり しょうゆ	白菜のお浸し	はくさい しめじ にんじん しょうゆ きび砂糖 かつお節				
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	野菜スープ・ゼリー	ほうれん草 たまねぎ コーン缶 水 コンソメ 塩 ゼリー	豆腐とわかめのみそ汁	カットわかめ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	なすと小松菜のみそ汁	なす こまつな にんじん かつお・昆布だし汁 みそ				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳				
マッシュマロリッツサンド	クラッカー マッシュマロ	りんごケーキ	ホットケーキ粉 豆乳 りんご オリーブ油 きび砂糖 ホイップクリーム	こんぶ入りきのこおにぎり	七分つき米 しめじ まいたけ 塩こんぶ しょうゆ	スイートポテト	さつま芋 きび砂糖 オリーブ油 豆乳				

仕入れ状況により材料および献立が変更になる場合があります。