

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 節分メニュー         |   | 2             |   |
|                  |   |                    |  |                  |   |               |  | ちらし寿司            | 米 酢 きび砂糖 塩 凍り豆腐 きび砂糖<br>しょうゆ にんじん しらす干し 干ししいたけ<br>さやえんどう 焼きのり | チキンカレー        | 米 鶏もも肉 ジャがいも たまねぎ にんじん<br>グリーンピース 油 カレールウ 塩 |
|                  |   |                    |  |                  |   |               |  | いわしのカレー<br>パン粉焼き | いわし 塩 パン粉 カレー粉 油  | コーンマヨサラ<br>ダ  | キャベツ にんじん コーン缶 マヨドレ                         |
|                  |   |                    |  |                  |   |               |  | いちご              | いちご   | チーズ           | チーズ   |
|                  |   |                    |  |                  |   |               |  | しめじのすまし<br>汁     | 絹ごし豆腐 しめじ にんじん たまねぎ 油揚げ<br>かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩               |               |   |
|                  |   |                    |  |                  |   |               |  | 牛乳               | 牛乳  | 牛乳            | 牛乳  |
|                  |   |                    |  |                  |   |               |  | きな粉大豆            | 蒸し大豆 きび砂糖 水 きな粉   | せんべい・クッ<br>キー | 塩せんべい クッキー                                  |
| 4                |   | 5                  |  | 6                |   | 7             |  | 8                |   | 9             |   |
| 御飯               | 米   | 御飯                 | 米  | 御飯               | 米   | 御飯            | 米  | 御飯               | 米   | ウイナーコロ<br>ネ   | ウイナーコロネ                                     |
| 鮭の西京焼き           | さけ みそ きび砂糖 酒 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<br>が しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 油<br>酒                             | 鶏すき              | 鶏もも肉 たまねぎ しらたき 焼き豆腐 キャ<br>ベツ にんじん ねぎ きび砂糖 しょうゆ み<br>りん 酒 油              | マーボー豆腐        | 木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ しょうが ごま油<br>しょうゆ みそ 砂糖 酒 水 片栗粉      | 豚肉のしぐれ煮          | 豚肉(ロース) ごぼう たまねぎ にんじん し<br>いたけ しょうが きび砂糖 しょうゆ みりん<br>酒        | チーズ           | チーズ   |
| チンゲン菜のあ<br>え物    | チンゲンサイ にんじん しらす干し かつお・<br>昆布だし汁 しょうゆ                      | キャベツのゆかり<br>和え     | キャベツ にんじん ゆかり しょうゆ   | 三色なます            | にんじん だいこん きゅうり 酢 きび砂糖<br>塩 しょうゆ   | ほうれん草のナム<br>ル | ほうれん草 もやし にんじん ごま 塩 ご<br>ま油                      | きゅうりとツナ<br>の酢の物  | きゅうり カットわかめ ツナ水煮缶 酢 しょう<br>ゆ きび砂糖 ごま油                         | ゼリー           | ゼリー   |
| 豆腐のすまし汁          | 木綿豆腐 たまねぎ カットわかめ ねぎ かつ<br>お・昆布だし汁 しょうゆ 塩 みりん              | 大根のみそ汁             | だいこん だいこん(葉) しめじ にんじん<br>かつお・昆布だし汁 みそ  | かぼちゃのみそ<br>汁     | かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だ<br>し汁 みそ   | 中華スープ         | チンゲンサイ しいたけ にんじん 水 中華だ<br>しの素 塩                  | キャベツのみそ<br>汁     | キャベツ たまねぎ にんじん かつお・昆布だ<br>し汁 みそ                               |               |   |
| 牛乳               | 牛乳  | 飲むヨーグルト            | 飲むヨーグルト  | 牛乳               | 牛乳  | 牛乳            | 牛乳   | 牛乳               | 牛乳  | 牛乳            | 牛乳  |
| ツナスパゲ<br>ティ      | スパゲティ ツナ水煮缶 たまねぎ オリーブ油<br>酒 しょうゆ 塩 焼きのり                   | せんべい・クッ<br>キー・ウエハー | 塩せんべい クッキー ウエハース   | 小倉ケーキ            | ホットケーキ粉 ゆであずき缶 豆乳 オリーブ<br>油 きび砂糖  | きな粉マカロニ       | マカロニ きな粉 きび砂糖 塩                                  | みだらし団子           | 米 もち米 しょうゆ きび砂糖 水 片栗粉   | せんべい・クッ<br>キー | 塩せんべい クッキー                                  |
| 11               |   | 12                 |  | 13               |   | 14            |  | 15               |   | 16            |   |
| 建国記念日            |   | 御飯                 | 米  | 御飯               | 米   | 御飯            | 米  | 御飯               | 米   | 発表会           |   |
|                  |   | さわらの照り焼<br>き       | さわら しょうゆ みりん 酒 きび砂糖 油  | 豚肉とキャベツ<br>のみそ炒め | 豚肉(ロース) キャベツ にんじん ビーマン<br>しょうが みそ しょうゆ きび砂糖 酒 み<br>りん 油                 | 鮭のマヨネーズ<br>焼き | さけ 塩 こしょう マヨドレ パセリ粉                              | 鶏じゃが             | 鶏もも肉 ジャがいも たまねぎ にんじん し<br>らたき さやえんどう 油 しょうゆ みりん<br>きび砂糖 酒     |               |   |
|                  |   | ほうれん草の納<br>豆和え     | ほうれん草 にんじん 挽きわり納豆 しょう<br>ゆ   | 春雨サラダ            | はるさめ にんじん きゅうり 酢 しょうゆ<br>きび砂糖 ごま油                                       | ひじきのマリネ       | ひじき ツナ水煮缶 キャベツ にんじん オ<br>リーブ油 しょうゆ 酢 きび砂糖 塩      | 大根のじゃこゆ<br>かり和え  | だいこん にんじん しらす干し ゆかり しょう<br>ゆ                                  |               |   |
|                  |   | かぼちゃのみそ<br>汁       | にんじん たまねぎ かぼちゃ かつおだし汁<br>みそ  | 野菜スープ            | しめじ ジャがいも にんじん 鶏がらスープ<br>しょうゆ   | さつまいものみ<br>そ汁 | さつまいも たまねぎ にんじん ねぎ かつ<br>お・昆布だし汁 みそ              | こまつなのみそ<br>汁     | こまつな にんじん カットわかめ ねぎ かつ<br>お・昆布だし汁 みそ                          |               |   |
|                  |   | お茶                 | 番茶   | 牛乳               | 牛乳  | 牛乳            | 牛乳   | お茶               | 番茶  |               |   |
|                  |   | ヨーグルト・<br>クッキー・ウエ  | 塩せんべい クッキー ウエハース   | ジャムサンド           | 食パン いちごジャム  | チヂミ(おか<br>ら)  | にら 豚ひき肉 コーン缶 塩 おから 片栗粉<br>水 ごま油 しょうゆ 砂糖          | 手作りふりかけ<br>おにぎり  | 米 いわし(丸干し) あおのり ゆかり   |               |   |
| 18               |   | 19                 |  | 20               |   | 21            |  | 22               |   | 23            |   |
| 御飯               | 米   | 御飯                 | 米  | じゃこご飯            | 米 しらす干し ねぎ かつお節 しょうゆ ご<br>ま油  | 御飯            | 米  | ロールパン            | ロールパン   | カスタードリン<br>グ  | カスタードリング                                    |
| さばの塩焼き           | さば 塩  | ポークチャップ            | 豚肉(ロース) たまねぎ にんじん 油 しょう<br>ゆ ケチャップ ウスターソース きび砂糖                                  | じゃが芋のそぼ<br>ろ煮    | ジャがいも 豚ひき肉 たまねぎ にんじん さ<br>やえんどう 油 しょうゆ きび砂糖 みりん<br>片栗粉 酒                | まぐろのフライ       | まぐろ 塩 小麦粉 パン粉 油 ウスターソ<br>ース ケチャップ                | 冬野菜のシ<br>チュー     | 鶏もも肉 かぶ たまねぎ にんじん ごぼう<br>こまつな コーン缶 豆乳 水 コンソメ 塩<br>油 シチューールウ   | チーズ           | チーズ   |
| 切干し大根の含<br>め煮    | 切り干しだいこん にんじん 油揚げ さやえん<br>どう かつお・昆布だし汁 きび砂糖 しょうゆ<br>みりん 酒 | 大根と水菜のサ<br>ラダ      | だいこん 水菜 にんじん ツナ水煮缶 マヨド<br>レ  | ほうれん草の<br>みそ汁    | ほうれん草 にんじん もやし かつお・昆布<br>だし汁 みそ   | かぼちゃサラダ       | かぼちゃ きゅうり コーン缶 マヨドレ                              | キャベツとコー<br>ンマリネ  | キャベツ コーン缶 にんじん オリーブ油<br>しょうゆ 酢 きび砂糖 塩                         | ゼリー           | ゼリー   |
| はくさいのすま<br>し汁    | はくさい えのきたけ たまねぎ かつお・昆布<br>だし汁 しょうゆ 塩 みりん                  | 野菜スープ              | キャベツ たまねぎ コーン缶 鶏がらスープ<br>しょうゆ  | バナナ              | バナナ   | たまねぎのみそ<br>汁  | たまねぎ にんじん こまつな カットわかめ<br>ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ         | りんご              | りんご   |               |   |
| 牛乳               | 牛乳  | 豆乳ジュース             | 豆乳 野菜ジュース  | お茶               | 番茶  | 牛乳            | 牛乳   | お茶               | 番茶  | 牛乳            | 牛乳  |
| さつまいもクッ<br>キー    | さつまいも きび砂糖 ホットケーキ粉 油 黒<br>ごま                              | せんべい・クッ<br>キー・ウエハー | 塩せんべい クッキー ウエハース   | コーンフレーク          | コーンフレーク 牛乳 干しぶどう  | イチゴジャム<br>ケーキ | ホットケーキ粉 豆乳 いちごジャム オリーブ<br>油 きび砂糖                 | 焼きおにぎり           | 米 しょうゆ きび砂糖   | せんべい・クッ<br>キー | 塩せんべい クッキー                                  |
| 25               |   | 26                 |  | 27               | お楽しみメニュー  |               | 28   |                  |   |               |   |
| 御飯               | 米   | 御飯                 | 米  | キッズビビンバ          | 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 油 しょうが しょう<br>ゆ 酒 塩 きび砂糖 もやし にんじん 水<br>塩 ごま油 ほうれん草 しょうゆ ごま油 | 御飯            | 米  |                  |   |               |   |
| ぶりの照り焼き          | ぶり しょうゆ みりん 酒 きび砂糖  | 豆腐の肉あんか<br>け       | 絹ごし豆腐 豚肉(ロース) たまねぎ にんじ<br>ん しいたけ さやえんどう しょうが かつ<br>お・昆布だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩 き<br>び砂糖 | キャベツのごま<br>酢和え   | キャベツ カットわかめ しらす干し 酢 きび<br>砂糖 しょうゆ ごま ごま油                                | カレイの煮付け       | かれい しょうが しょうゆ きび砂糖 酒 み<br>りん                     |                  |   |               |   |
| 卵の花(鶏ひき<br>肉・ねぎ) | 鶏ひき肉 おから ねぎ 油 かつおだし汁<br>しょうゆ 砂糖 酒                         | ひじきとえのき<br>の酢あえ    | ひじき えのきたけ にんじん いんげん 砂糖<br>酢 しょうゆ   | チンゲン菜の<br>スープ    | チンゲンサイ しめじ にんじん 水 鶏がら<br>スープ 塩  | きゅうりの酢の<br>物  | きゅうり にんじん しらす干し きび砂糖<br>しょうゆ 酢                   |                  |   |               |   |
| だいこんのみそ<br>汁     | だいこん にんじん たまねぎ かつお・昆布だ<br>し汁 みそ                           | 麺のみそ汁              | おつゆふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁<br>みそ   | ゼリー              | ゼリー   | かぶ豚汁          | 豚肉(ロース) かぶ にんじん たまねぎ ねぎ<br>油揚げ しょうが かつお・昆布だし汁 みそ |                  |   |               |   |
| 牛乳               | 牛乳  | お茶                 | 番茶   | 牛乳               | 牛乳  | 牛乳            | 牛乳   |                  |   |               |   |
| かぼちゃもち<br>(きな粉)  | かぼちゃ 米粉 砂糖 水 油 きな粉  | 菜っ葉おにぎり            | 米 菜飯   | メーブルケーキ          | ホットケーキ粉 豆乳 オリーブ油 メーブルシ<br>ロップ ホイップクリーム                                  | ミルクパン         | 菓子パン   |                  |   |               |   |

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。