

日付 (曜日)	献立名	材料	おやつ
1日 22日 (月)	ごはん さわらのムニエル 豆サラダ コンソメスープ かんきつ類	米 さわら、食塩、小麦粉、バター にんじん、ひじき、ひまごまめ(ゆで)、いわし(ゆで)、マヨネーズ、しょうゆ、三温糖 かぶ、かぶ・葉、えのきたけ、はくさい、コンソメ かんきつ類	牛乳 ココアトースト (食パン、ココア、砂糖)
2日 23日 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとじゃこの酢和え すまし汁 りんご	米 鶏もも肉、マーマレード、しょうゆ、酒 キャベツ、にんじん、水菜、しらす干し、酢、砂糖、食塩、なたね油、ごま ほうれん草、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん りんご	牛乳 アップルパイ (パイシート、バター、りんご、砂糖)
3日 (水)	のり巻き寿司 いわし/カレイの塩焼き すまし汁 みかん	米、酢、砂糖、食塩、きゅうり、にんじん、干しいたけ、凍り豆腐、砂糖、しょうゆ、卵、三温糖、食塩、焼きのり いわし、かれい、食塩 絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩 みかん	ヤクルト(幼児)牛乳(乳児) 炒り豆 鈴カステラ
4日 25日 (木)	あんかけ揚げそば 蒸し芋 中華スープ りんご	揚げめん、豚肉(もも)、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ごま油、水、コンソメ、しょうゆ、酒、三温糖、片栗粉 さつまいも にら、絹ごし豆腐、しいたけ、ごま、水、中華だしの素 りんご	牛乳 ドーナツ (ホットケーキ粉、砂糖、油)
5日 26日 (金)	ごはん(じゃこぶりかけ) コロッケ ブロッコリーとにんじんの和え物 みそ汁 かんきつ類	米、しらす干し、ごま、ごま油 さといも、じゃがいも、たまねぎ、牛ひき肉、食塩、しょうゆ、三温糖、小麦粉、パン粉 ブロッコリー、にんじん、かつおぶし、しょうゆ、砂糖 えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐 かんきつ類	牛乳 市販菓子 おにぎりせんべい きらすあげ いりご
6日 27日 (土)	きんぴらどんぶり もやしのごま酢和え みそ汁	米、ごぼう、牛肉(もも)、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、本みりん、酒 もやし、酢、砂糖、しょうゆ、ごま カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、焼き麩	牛乳 市販菓子
8日 29日 (月)	ごはん 鯖の西京焼き はくさいのごま酢和え みそ汁 バナナ	米 さわら、しょうが、葉ねぎ、しょうゆ、みりん、酒 はくさい、にんじん、小松菜、油揚げ、酢、三温糖、しょうゆ(うすくち)、ごま かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、だいこん、だいこん(葉)、えのきたけ バナナ	牛乳 ひじきおにぎり (米、ひじき、油揚げ、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油)
9日 (火)	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き ほうれん草のおじゃこ和え みそ汁 りんご	米 生揚げ、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、三温糖、本みりん、あおのり ほうれん草、にんじん、酢、三温糖、しょうゆ、しらす干し、ごま油、ごま かぼちゃ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) りんご	牛乳 ピザトースト (食パン、玉ねぎ、ピーマン、コーン缶、ツナ缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、ピザチーズ)
10日 (水)	チキンカレー キャベツのサラダ チーズ(キャンディー) バナナ	米、鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、カレールウ、油、水 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、なたね油、食塩、ツナ水煮缶 チーズ バナナ	牛乳 お麩クッキー (焼き麩、バター、砂糖)
12日 (金)	ごはん いわし/かれないのかば焼き 小松菜の和風サラダ すまし汁 かんきつ類	米 いわし(3~5歳)かれい(0~2歳)、しょうが、小麦粉、油、しょうゆ、みりん 小松菜、しょうゆ、ひまごまめ(ゆで)、いわし(ゆで)、マヨネーズ、三温糖、しょうゆ カットわかめ、かつおだし汁、絹ごし豆腐、かぶ・かぶの葉、しょうゆ(うすくち)、みりん かんきつ類	牛乳 あべかわもち (もち、きな粉、砂糖)
13日 (土)	凍り豆腐のあんかけ丼 もやしのごま酢和え みそ汁	米、凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、砂糖 もやし、にんじん、酢、砂糖、食塩、ごま だいこん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳 市販菓子
15日 (月)	ごはん さげのちゃんちゃん焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁 かんきつ類	米 さげ、食塩、キャベツ、にんじん、しめじ、白みそ、みりん、レモン果汁、砂糖 ひじき、だいず水煮缶詰、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、板こんにゃく 絹ごし豆腐、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん かんきつ類	牛乳 市販菓子
16日 (火)	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーとにんじんのソテー カリフラワーのスープ いちご	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、油、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 ブロッコリー、にんじん、エリンギ、食塩、なたね油 ベーコン、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、パセリ、コンソメ いちご	牛乳 マーブルケーキ (小麦粉、砂糖、卵、ベーキングパウダー、バニラエッセンス、ココア、バター)
17日 (水)	ごはん さばの煮付け キャベツの甘酢和え みそ汁 かんきつ類	米 さば(3~5歳)かれい(0~2歳)、しょうが、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、かつお・昆布だし汁 キャベツ、にんじん、酢、三温糖、食塩、なたね油、ごま 豚肉、にんじん、だいこん、ごぼう、厚揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ かんきつ類	牛乳 白玉ボンデケーショ (白玉粉、粉チーズ)
18日 (木)	わかめうどん 鶏ささ身と野菜のごま和え ふかし芋 りんご	ゆでうどん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、カットわかめ、かまぼこ、葉ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩 鶏ささ身、キャベツ、にんじん、黄ピーマン、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖 じゃがいも りんご	牛乳 あんこパイ (パイシート、こしあん、バター)
19日 (金)	ごはん タラの竜田揚げ 白和え みそ汁 かんきつ類	米 たら、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、油 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ごま、三温糖、しょうゆ じゃがいも、うすあげ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) かんきつ類	牛乳 フレンチトースト (食パン、卵、バニラエッセンス、バター、砂糖)
20日 (土)	ビビン丼 みそ汁	米、豚ひき肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、もやし、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ごま油、食塩 カットわかめ、焼豆、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳 市販菓子
24日 (水)	ごはん 酢鶏 中華風和え物 ワンタンスープ りんご	米 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、 チンゲンサイ、もやし、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 ワンタンの皮、絹ごし豆腐、カットわかめ、鶏がらだし りんご	牛乳 じゃが芋もち (じゃが芋、片栗粉、砂糖、しょうゆ、油)

※延長のおやつはシガーフライ・ビスケット・ぼたぼた焼き・芋けんぴ・こんがりサクサク・黒糖かりんとら・ラムネを日替わりで提供しています。

※かんきつ類は旬の果物を提供します。

※納品の都合上、内容を変更する場合がございます。

お台所 原・西原より