

献立表

月曜日		水曜日		金曜日	
3		5		7	
ごはん	米	ごはん	米	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ハター 小麦粉 牛乳 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 食塩 本みりん
みそ汁(豆腐・しめじ)	木綿豆腐 しめじ 煮干だし汁 白みそ	すまし汁(花麩・しめじ)	花麩 しめじ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 食塩	チーズ春巻	春巻きの皮 キャベツ にんじん ベーコン スライスチーズ 油 ケチャップ マヨドレ
鶏つくね	鶏ひき肉 にんじん ねぎ 片栗粉 食塩 油 しょうゆ 酒 三温糖 食塩 片栗粉 フロッコリー 食塩	さばのみそ煮	さば しょうが 白みそ 酒 砂糖 みりん しょうゆ 水	ツナポテトサラダ	じゃがいも ツナ水煮缶 きゅうり にんじん マヨドレ 食塩
揚げごぼうのごま和え	ごぼう 片栗粉 油 ごま しょうゆ 三温糖	豆腐のサラダ	豆腐 きゅうり にんじん コーン しょうゆ 酢 三温糖 ごま油	ヨーグルト	ヨーグルト
のり佃煮	のり佃煮	パン	パン		
バナナ	バナナ				
お茶	麦茶	お茶	麦茶	お茶	麦茶
フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳 バター メープルシロップ	マールカオ	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 卵 牛乳 油	かぼちゃもち	かぼちゃ 片栗粉 食塩 油 しょうゆ 三温糖 片栗粉
10		12		14	
ごはん	米	ロールパン	ロールパン		
みそ汁(白菜・厚揚げ)	はくさい 厚揚げ 煮干だし汁 白みそ	コーンクリームシチュー	鶏もも肉 クリームコーン缶 じゃがいも にんじん たまねぎ フロッコリー コーン バター 小麦粉 牛乳 チキンコンソメ 食塩		
さけの塩焼き	さけ 食塩	オムレツ	卵 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう 油 ケチャップ		
青菜とベーコンのソテー	チンゲンサイ たまねぎ ベーコン 油 しょうゆ 食塩 こしょう	小松菜のサラダ	こまつな ベーコン もやし しょうゆ マヨドレ ごま		
チーズ	チーズでカルシウム	りんご	りんご		
オレンジ	オレンジ				
お茶	麦茶	お茶	麦茶		
卵サンド	食パン 卵 ハム きゅうり マヨドレ	マカロニかりんとう	マカロニ 片栗粉 油 黒砂糖 ごま 水		
17	振替休日	19		21	
		カレーライス	米 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ	味噌ラーメン	ゆで中華めん 豚ひき肉 はくさい もやし たまねぎ にんじん なると ラード がらスープ ラーメンスープ 味噌 水
		ナゲット	鶏もも肉 食塩 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんにく しょうが 食塩 こしょう 片栗粉 油 ケチャップ	棒餃子	豚ひき肉 しょうが にんにく ねぎ キャベツ いら しいたけ しょうゆ 酒 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮
		切り干し大根のサラダ	切り干し大根 きゅうり にんじん ちくわ しょうゆ 酢 砂糖 油 ごま	大学かぼちゃ	かぼちゃ 油 三温糖 しょうゆ 黒ごま 水
		あじさいゼリー	カップゼリー-80℃ぶどう カップゼリー-80℃マスカット 水	オレンジ	オレンジ
		お茶	麦茶	お茶	麦茶
		蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳	アメリカンドッグ	魚肉ソーセージ ホットケーキ粉 調整豆乳 油
24		26		28	誕生会
ふりかけごはん	米 お魚ふりかけ	ごはん	米	青菜ごはん	米 青菜ごはんの素
根菜汁	だいこん にんじん ごぼう 大根菜 油揚げ 煮干だし汁 白みそ	みそ汁(ほうれん草・卵)	ほうれんそう ねぎ 卵 煮干だし汁 白みそ	スープ	キャベツ えのきたけ にんじん ベーコン 水 丸鶏ガラスープの素 しょうゆ 食塩 こしょう
豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 酒 油	たらの竜田揚げ	たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	鶏のから揚げ	鶏もも肉 しょうゆ 酒 しょうが にんにく 小麦粉 片栗粉 油 卵 たまねぎ マヨドレ パセリ粉
チンゲン菜とちくわのさっと煮	チンゲンサイ えのきたけ にんじん ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酒 三温糖	野菜ソテー	はくさい もやし たまねぎ にんじん ピーマン 皮なしウィンナー 油 しょうゆ 酒 本みりん	マカロニケチャップ炒め	マカロニ 皮なしウィンナー たまねぎ にんじん ピーマン 油 ケチャップ 中濃ソース 食塩 三温糖
バナナ	バナナ	りんご	りんご	フロッコリーとコーンのソテー	フロッコリー たまねぎ コーン 食塩 油
				プリンアラモード	プリンの素 調整豆乳 水 ホイップクリーム もも缶(黄桃) さくらんぼ
お茶	麦茶	お茶	麦茶	お茶	麦茶
りんごのホットケーキ	ホットケーキ粉 りんごジャム 牛乳 卵 りんご	ごまドーナツ	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 黒ごま 油	ごまチーズスティックケーキ	ホットケーキ粉 卵 調整豆乳 黒ごま チーズ