



# 献立表



月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日 文化の日	4日
		豚肉の野菜炒め 豚肉・もやし・三度豆・しょうゆ・みりん・油	鶏手羽元のさっぱり焼き 鶏手羽元・しょうゆ・みりん・かぼす果汁・油		中華丼 豚肉・玉ねぎ・小松菜・エリンギ・人参・白ねぎ・しょうゆ・三温糖・片栗粉・ごま油・七分付米
		さつまいもきんぴら さつまいも・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・みりん・油	こんにゃくの甘辛炒め 糸こんにゃく・れんこん・パプリカ(赤)・しょうゆ・三温糖・みりん・油		清汁 豆腐・白菜・しょうゆ・塩
		ポンデケージョ 柿 牛乳 白玉粉・塩・チーズ・油・豆乳	鮭おにぎり りんご 牛乳 鮭フレーク・塩・七分付米		おにぎり りんご わかめ・七分付米
6日	7日	8日	9日 かげお弁当日	10日	11日
むかごごはん ツナ・むかご・ねぎ・三温糖・しょうゆ・塩・七分付米	焼きさんま さんま	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉・塩麹・三温糖・酒	あじのタルタルソースかけ 鮫・塩麹・生薬・片栗粉・玉ねぎ・パセリ・みりん・しょうゆ・マヨネ	ジャージャン豆腐 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・酒・三温糖・みそ・しょうゆ・油	ちゃんぽんうどん 豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・テンゲン菜・塩麹・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・油・乾麺
鶏肉のオーロラ焼き 鶏もも肉・塩麹・ケチャップ・マヨネ	かぼちゃのそぼろ煮 鶏ミンチ・かぼちゃ・三度豆・しょうゆ・三温糖・片栗粉・油	もやしのカレー炒め もやし・パプリカ・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・カレー粉・油	高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三温糖・しょうゆ	のりしおポテト じゃがいも・塩麹・青のり・油・片栗粉	
レモンサラダ ほうれん草・大根・人参・しょうゆ・レモン果汁・油	中華和え ブロッコリー・かぶ・レタス・しょうゆ・三温糖・ごま油	キャベツとりんごのサラダ キャベツ・水菜・りんご・酢・油・塩	マリネ 長芋・テンゲン菜・マカロニ・三温糖・しょうゆ・オリーブ油・塩	かつお和え 白菜・ごぼう・人参・しめじ・かつお・しょうゆ	和え物 かぼちゃ・ブロッコリー・パプリカ・ごま・ねりごま・しょうゆ
清汁 さつまいも・テンゲン菜・しょうゆ・塩	みそ汁 なめこ・玉ねぎ・わかめ・みそ	スープ じゃがいも・白菜・ほうれん草・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 もずく・大根・レタス・みそ	清汁 キャベツ・鮭・とろろ昆布・しょうゆ・塩	
米粉ケーキ 牛乳 米粉・BP・豆乳・三温糖・ジャム	洋梨ジャムパン 牛乳 食パン・洋なし・三温糖・レモン果汁・水	チヂミ 柿 牛乳 小松菜・ニラ・人参・米粉・片栗粉・BP・塩・絹ごし豆腐・豆乳・油・しょうゆ・ごま油・ごま	炊き込みおにぎり りんご 牛乳 れんこん・しめじ・みりん・しょうゆ・七分付米	塩サブレ 牛乳 小麦粉・無塩バター・三温糖・塩・油・牛乳	おにぎり りんご かつお・しょうゆ・七分付米
13日	14日 そらお弁当日	15日 たいようお弁当日	16日	17日	18日
芋ごはん さつまいも・塩・酒・黒ごま・七分付米	鮭のごまだれ焼き 生鮭・塩麹・わりごま・ごま・三温糖・しょうゆ・酢・ごま油	豚肉と切干の炒め煮 豚肉・切干大根・人参・昆布・しょうゆ・三温糖・みりん・だし汁・油	鶏肉の大根おろしあんかけ 鶏もも肉・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・大根・片栗粉	白身魚の塩麴パン粉焼き 白身魚・わかめ・塩麹・みりん・生薬・パン粉・油	肉みそスパゲッティ スパゲッティ・豚ミンチ・人参・玉ねぎ・キャベツ・油・だし汁・三温糖・しょうゆ・みそ・みりん・片栗粉
鶏肉のカレー竜田焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・カレー粉・片栗粉・油	五目豆 水菜大豆・ごぼう・人参・れんこん・昆布・三温糖・しょうゆ	焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ	ひじき煮 ひじき・玉ねぎ・昆布・えのき・三温糖・しょうゆ	ケチャップ炒め れんこん・ごぼう・パプリカ・ケチャップ・三温糖・塩・オリーブ油	
じゃこ和え キャベツ・人参・ブロッコリー・ちりめんじゃこ・しょうゆ	梅和え 白菜・長芋・パプリカ・梅肉・しょうゆ・三温糖・しょうゆ	酢の物 テンゲン菜・玉ねぎ・カリフラワー・春雨・酢・しょうゆ・すし酢	サラダ 小松菜・じゃがいも・レタス・しょうゆ・マヨネ	ナムル ほうれん草・人参・ブロッコリー・しょうゆ・三温糖・ごま油	
清汁 豆腐・小松菜・しょうゆ・塩	スープ かぶ・ほうれん草・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 さつまいも・キャベツ・豆腐・みそ	清汁 白菜・もやし・人参・しょうゆ・塩	みそ汁 テンゲン菜・玉ねぎ・まいたけ・みそ	清汁 大根・レタス・しょうゆ・塩
黒糖蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・豆乳・黒砂糖	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	シリアルバー 柿 牛乳 コーンフレーク・オートミール・三温糖・油・水・小麦粉	おにぎり りんご 牛乳 油揚げ・しょうゆ・三温糖・みりん・七分付米	パンキンケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・かりんぱ・牛乳・スキムミルク・無塩バター	おにぎり りんご ゆかり粉・七分付米
20日	21日 収穫感謝祭	22日	23日 勤労感謝の日	24日 お誕生会	25日
きのこごはん しめじ・まいたけ・三つ葉・しょうゆ・みりん・塩・七分付米	豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生姜・しょうゆ・みりん・酒・油	さわらの西京焼き 鮭・白みそ・しょうゆ・みりん・酒		おすし ひじき・かんぴょう・人参・小松菜・ちりめんじゃこ・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢・七分付米	豚野菜丼 豚肉・玉ねぎ・テンゲン菜・れんこん・人参・しょうゆ・みりん・三温糖・油・七分付米
鶏肉の梅焼き 鶏もも肉・みりん・梅肉・しょうゆ・三温糖・片栗粉	長芋の甘辛焼き 長芋・しょうゆ・三温糖・油	煮浸し 白菜・昆布・人参・みりん・しょうゆ・片栗粉		鶏手羽元の甘辛焼き 鶏手羽元・しょうゆ・三温糖・みりん・片栗粉	
ごま和え 小松菜・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・ごま・ねりごま・しょうゆ・ごま油・三温糖	磯部和え キャベツ・ブロッコリー・パプリカ・焼きのり・しょうゆ	ボン酢サラダ テンゲン菜・かぶ・えのき・かぼす果汁・すし酢・しょうゆ	さつまいもサラダ さつまいも・人参・ほうれん草・玉ねぎ・しょうゆ・マヨネ	スープ 豚肉・キャベツ・エリンギ・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	清汁 長芋・しらす・しょうゆ・塩
清汁 鮭・白菜・しょうゆ・塩	みそ汁 厚揚げ・もやし・人参・みそ	みそ汁 じゃがいも・油揚げ・レタス・しょうゆ・塩			
ココアブラウニー 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・油・豆乳・粉糖	みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	おにぎり りんご 牛乳 ゆかり粉・七分付米		シナモンロール 牛乳 強力粉・小麦粉・ドライイースト・三温糖・豆乳・オリーブ油・グラニュー糖・シナモン	おにぎり りんご わかめ・七分付米
27日	28日	29日	30日		
ピピンバ風ごはん 豚ミンチ・ニラ・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・油・七分付米	さばの生姜焼き 鮭・酒・みりん・しょうゆ・生姜	豚大根 豚肉・大根・ねぎ・ごま油・三温糖・しょうゆ	鶏肉のレモンしょうゆ焼き 鶏もも肉・みりん・三温糖・酒・しょうゆ・レモン果汁・片栗粉		
鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・みりん・しょうゆ・片栗粉	甘酢ホットサラダ かぼちゃ・れんこん・ごぼう・片栗粉・三温糖・しょうゆ・ごま油	さつまいものシナモン焼き さつまいも・しょうゆ・油・シナモン	中華風炒め ブロッコリー・パプリカ(赤)・昆布・しょうゆ・三温糖・ごま油		
黒酢和え 小松菜・かぶ・人参・しょうゆ・三温糖・黒酢	ゆかり和え 白菜・ブロッコリー・人参・ゆかり粉・しょうゆ	千草和え ほうれん草・人参・エリンギ・油揚げ・しょうゆ・三温糖	マヨサラダ キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・マヨネ		
清汁 里芋・ほうれん草・しめじ・しょうゆ・塩	スープ 春雨・テンゲン菜・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ	みそ汁 もやし・玉ねぎ・水菜・みそ	スープ レタス・れんこん・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ		
コーン蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・コーン・牛乳・スキムミルク・油	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	抹茶ういろ 柿 牛乳 米粉・上新粉・抹茶・三温糖・水	おにぎり りんご 牛乳 あおのり・塩・ちりめんじゃこ・ごま・七分付米		

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳  
主食 七分付米