

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	
1	29	水 豚肉と野菜の炒め物 ちくわの磯辺揚げ 赤だしの味噌汁 ご飯	豚肉、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、中華だしの素、食塩、しょうゆ、砂糖 ちくわ、小麦粉、卵、小麦粉、あおのり、食塩、水、なたね油 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、油揚げ、カットわかめ、米みそ、かつお・昆布だし汁 米	ちんすこう 小麦粉、ラード、三温糖 牛乳 29日はミルク 牛乳	
2	16	木 マッシュポテトとひき肉の重ね焼き ブロッコリーサラダ スープ ご飯	じゃがいも、牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、ウスターソース、ケチャップ、食塩、洋風だしの素 ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨドレ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 まいたけ、緑豆もやし、こまつな、洋風だしの素、食塩 米	よもぎ団子 白玉粉、絹ごし豆腐、よもぎ、きな粉、砂糖 ミルク 脱脂粉乳、砂糖	
3日～6日 お休み					
7		火 カレーピラフ スープ 果物	米、牛ひき肉、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、とうもろこし、グリーンピース、バター、ワイン、洋風だしの素、カレー粉、食塩、パセリ粉 はくさい、みずな、しめじ、洋風だしの素、食塩 果物	麩らすく 焼ふ、無塩バター、砂糖 牛乳 牛乳	
	20	月			
	21	火	松風焼き キャベツの磯香和え すまし汁 ご飯 果物	鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、たまねぎ、パン粉、卵、砂糖、米みそ、本みりん、しょうゆ、ごま キャベツ、焼きのり、しょうゆ、ごま、砂糖、ごま油 チンゲンサイ、しいたけ、かまぼこ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 米 果物	黒糖蒸しパン 黒砂糖、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、油、脱脂粉乳、水 ミルク 脱脂粉乳、砂糖
8	22	水	鶏肉のトマト煮 切干大根のサラダ スープ パン	鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、ウスターソース、ワイン 切り干しだいこん、にんじん、トウモロコシ、ツナ油漬缶、マヨドレ、しょうゆ、レモン果汁 レタス、エリンギ、絹豆腐、洋風だしの素、食塩 パン	エンドウ豆と塩昆布のおにぎ 米、えんどう、酒、食塩、塩こんぶ、こんぶ たべるちりめんじゃこ しらす干し
9	23	木	カレイの煮つけ キャベツのごま酢あえ そら豆の塩ゆで 具だくさん味噌汁 ご飯	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁 キャベツ、にんじん、すりごま、酢、砂糖、食塩 そらまめ さつまいも、にんじん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう、生揚げ、板こんにやく、米みそ、かつお・昆布だし汁 米	アメリカンドッグ 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵、砂糖、小麦粉、ウインナーソーセージ、油、ケチャップ ミルク 脱脂粉乳、砂糖
10	24	金	誕生会 油淋鶏 スナックえんどう 粉ふき芋 中華スープ ご飯 果物(24日誕生会のみ)	鶏もも肉、しょうが、酒、片栗粉、なたね油、ねぎ、水、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 スナックえんどう、ごま油、食塩 じゃがいも、食塩、あおのり にら、えのき、緑豆もやし、チンゲンサイ、中華だしの素、食塩 米 果物	ボンデケーキ 白玉粉、食塩、粉チーズ、なたね油、脱脂粉乳、水 ミルク 脱脂粉乳、砂糖
11	25	土	焼きそば 味噌汁 果物	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、中濃ソース、食塩、あおのり、かつお節 さつまいも、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、米みそ、かつお・昆布だし汁 果物	
13	27	月	ハヤシライス アスパラのマヨサラダ 果物	米、牛肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しめじ、マッシュルーム缶、いんげんまめ、ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、なたね油 キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン、マヨドレ、食塩 果物	にんじんケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、にんじん、卵、油、砂糖 牛乳 牛乳
14	28	火	鮭のコーンマヨネーズ焼き ビーフンサラダ スープ ご飯	さけ、マヨドレ、とうもろこし、粉チーズ、パセリ粉 ビーフン、きゅうり、にんじん、ハム、黄パプリカ、しょうゆ、砂糖、米酢、食塩、油 ごぼう、ひよこまめ、こまつな、にんじん、洋風だしの素、食塩 米	じゃこ大豆 ゆで大豆、米粉、しらす干し、油、砂糖、しょうゆ、ごま
15		水	中華丼 中華スープ 果物	米、豚肉、はくさい、たけのこ、にんじん、しばえび、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが、片栗粉、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、ごま油、水 凍り豆腐、にら、玉ねぎ、みずな、卵、中華だしの素、食塩 果物	ちんすこう 小麦粉、ラード、三温糖 ミルク 脱脂粉乳、砂糖
16		木	マッシュポテトとひき肉の重ね焼き ブロッコリーサラダ スープ ご飯	じゃがいも、牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、ウスターソース、ケチャップ、食塩、洋風だしの素 ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨドレ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 まいたけ、緑豆もやし、こまつな、洋風だしの素、食塩 米	チーズクラッカー 小麦粉、粉チーズ、オリーブ油、水、食塩 果物 果物 ミルク
30		木	肉じゃが しらす和え ゆでたまご ご飯	牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スナックえんどう、しらたき、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁 緑豆もやし、にんじん、ブロッコリー、しらす干し、砂糖、しょうゆ、食塩 卵、食塩 米	よもぎ団子 白玉粉、絹ごし豆腐、よもぎ、あずき、砂糖 ミルク 脱脂粉乳、砂糖
17	31	金	みそかつ きゅうりとえのきたけの酢の物 金時豆の甘煮 すまし汁 ご飯	豚肉、卵、小麦粉、パン粉、なたね油、赤みそ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、本みりん、すりごま、水 きゅうり、えのきたけ、かにかまぼこ、酢、砂糖、食塩 いんげんまめ、砂糖 カットわかめ、焼ふ、たまねぎ、にんじん、みつば、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 米	フルーツヨーグルト 脱脂粉乳、水、生クリーム、砂糖、もも缶、パイナップル缶、みかん缶、西洋なし缶 野菜ジュース 野菜ジュース
18日～19日 キャンプ					



