

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼり	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼり
1 水	<b>こくとうパン ポトフ とりにくのワインに りんご ぎゅうにゅう</b> 	黒砂糖 リセツ・じゃがいも・玉ねぎ キャベツ・セリ・グリーンアスパラ・人参 鶏がらスープ・醤油・菜種油 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・トマト しめじ・マッシュルーム・ウイ・ウスターソース りんご(1個)	610	20 月	<b>キムチチャーハン トックスープ アセロラゼリー ぎゅうにゅう</b> 	チャーハンの素・豚肉・人参 リセツ・キムチ・ニラ 韓国餅・牛肉・鶏卵 玉ねぎ・白ねぎ・ニラ 人参・醤油・鶏がらスープ 酒・でん粉 アセロラゼリー(1個)	652
		24	21				
		21	14				
2 木	<b>○子どもの日献立 ちらしずし(げんりょう) わかたけじる オムレツ おひたし かしわもち ぎゅうにゅう</b> 	ちらし寿司の素 たけのこ・わかめ・かまぼこ 醤油・昆布・けずり節 鯉型オムレツ(1個)・菜種油 ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・醤油 かしわ餅(1個)	618	21 火	<b>パン コーンポタージュ ハンバーグ ボイルキャベツ いちごジャム ぎゅうにゅう</b> 	さつまいも・玉ねぎ・人参 パセリ・コーン・牛乳 粉チーズ・生クリーム・ポタージュの素 塩・こしょう・クルトン ハンバーグ(1個)・菜種油 キャベツ・ウスターソース いちごジャム(1個)	681
		23	25				
		13	24				
7 火	<b>げんりょうパン ミートスパゲティ レモンサイダーゼリー スライスチーズ ぎゅうにゅう</b> 	スパゲティ・サラダ油・人参 合挽き肉・玉ねぎ・赤ワイン グリーンピース・マッシュルーム トマト水煮・ウスターソース トマトチャップ・トマトジュレ・菜種油 カレーの素・レモンサイダー オタデココ スライスチーズ(1個)	740	22 水	<b>ごはん まーぼーどうふ あげシューマイ ナムル ぎゅうにゅう</b>	(冷)豆腐・合挽き肉・しいたけ たけのこ・人参・青ねぎ・生姜 赤みそ・醤油・ごま油・でん粉 揚げ・酒・鶏がらスープ (冷)シューマイ(2個)・小麦粉 菜種油 ほうれん草・大豆もやし・醤油 白ごま・ごま油・米酢	671
		29	25				
		24	21				
8 水	<b>ごはん たまごスープ あじのなんぼんづけ ボイルキャベツ ぎゅうにゅう</b>	鶏卵・玉ねぎ・人参 ほうれん草・鶏がらスープ しょうゆ・でん粉 アジ(1個)・小麦粉・菜種油 砂糖・醤油・米酢 キャベツ・ウスターソース	660	23 木	<b>パン ビーフシチュー ごぼうサラダ パイナップル ぎゅうにゅう</b> 	牛肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース 生クリーム・パセリ・コシノの素 ごぼう・ちくわ・キャベツ きゅうり・リセツ・白ごま マヨネーズ・醤油 パイナップル(1個)	692
		29	28				
		18	30				
9 木	<b>うずまきパン かぼちゃポタージュ フランクフルト かいそうサラダ ぎゅうにゅう</b> 	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 パセリ・牛乳・ポタージュの素 粉チーズ・生クリーム・コシノの素 鶏がらスープ・クルトン フランクフルト(1個)・菜種油 海藻シソ・鶏卵・きゅうり スイートソース・和風ドレッシング	623	24 金	<b>ごはん さつまじる さわらのてりやき しろなのにびたし ぎゅうにゅう</b>	さつまいも・油あげ・人参 しめじ・ごぼう・青ねぎ こんにゃく・削り節・みそ 鰯(1個)・菜種油・砂糖・醤油 みりん しろ菜・油あげ・砂糖・醤油 菜種油	671
		25	31				
		23	19				
10 金	<b>ごはん ちんげんさいのスープ はるさめのごもくいため じゃこのいりに ぎゅうにゅう</b> 	鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜 人参・青ねぎ・生姜・もやし 醤油・鶏がらスープ 豚肉・春雨・ニラ・人参・生姜 たけのこ・青ねぎ・酒・砂糖 醤油・菜種油 リセツ・白ごま・砂糖・醤油	589	27 月	<b>ごはん こおりどうふのふくめに じゃがいものあげに ひじきのつくだに ぎゅうにゅう</b>	凍り豆腐・かまぼこ・人参 里芋・いんげん・しいたけ 砂糖・醤油・みりん・削り節 じゃがいも・牛肉・平天 いんげん・菜種油・砂糖 醤油・みりん ひじきの佃煮	674
		26	28				
		15	18				
13 月	<b>ごはん かんとだき はるさめとわかめのサラダ きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう</b> 	牛肉・じゃが芋・厚揚げ・平天 大根・こんにゃく・いんげん 削り節・砂糖・醤油 春雨・わかめ・ハム・もやし 米酢・醤油・ねり辛子・ごま油 きゅうり・生姜・砂糖・醤油 米酢・唐辛子	628	28 火	<b>パン オニオンスープ ビーフストロガノフ アンデスメロン ぎゅうにゅう</b> 	鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ オニオンソテー・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・トマトチャップ・ウスターソース 小麦粉・バター・牛乳・生クリーム アンデスメロン(1個)	604
		25	28				
		15	25				
14 火	<b>パン コンソメスープ じゃがいものチーズやき あまなつかん マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう</b> 	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ セロリ・人参・コーン・パセリ コシノの素・鶏がらスープ・塩 じゃが芋・ベーコン・チーズ 菜種油 甘夏柑(1個) マーシャルピーンズ(1個)	661	29 水	<b>なめし みそじる あげどりのねぎソース ボイルキャベツ ぎゅうにゅう</b>	菜めしの素 豆腐・油あげ・わかめ・天根 人参・青ねぎ・削り節・みそ 鶏もも肉(1個)・生姜・青ねぎ 米酢・砂糖・醤油・でん粉 小麦粉・菜種油 キャベツ・ウスターソース	667
		26	27				
		28	22				
15 水	<b>ごはん にゃっこ かつおのかくに ごまあえ ぎゅうにゅう</b>	焼き豆腐・鶏卵・しいたけ みつ葉・人参・削り節・酒 砂糖・醤油 鰹角切り・生姜・酒・みりん 砂糖・醤油 キャベツ・ほうれん草・白ごま 砂糖・醤油	641	30 木	<b>げんりょうパン コーンラーメン フルーツジュレ ナッツとござかな ぎゅうにゅう</b> 	(冷)中華めん・焼き豚・人参 玉ねぎ・コーン・もやし 青ねぎ・生姜・豚骨スープ 鶏がらスープ・醤油・ごま油 (冷)あわせゼリー・(缶)黄桃 (缶)みかん・(缶)パイナップル ナッツと小魚(1個)	660
		35	25				
		16	19				
16 木	<b>げんりょうパン カレーうどん ささみのちゅうかサラダ キャンディチーズ ぎゅうにゅう</b>	(冷)うどん・牛肉・油あげ・人参 玉ねぎ・青ねぎ・カレーパウダー 醤油・カレー粉・でん粉 だし昆布・削り節 鶏卵・きゅうり・もやし・人参 ほうれん草・酒・醤油・米酢 ごま油・サラダ油 キャンディチーズ(1個)	615	31 金	<b>ごはん かきたまじる いかのてりやき さんぴらごぼう ぎゅうにゅう</b> 	鶏卵・玉ねぎ・人参・青ねぎ でん粉・削り節・醤油 いか切身(1個)・砂糖・醤油 みりん・でん粉・菜種油 牛肉・ごぼう・こんにゃく 人参・ピーマン・白ごま 砂糖・醤油・酒・菜種油	651
		29	24				
		22	27				
17 金	<b>ごはん にくだんごのスープ はるまき そらまめのたいたん ぎゅうにゅう</b>	肉団子・玉ねぎ・白菜 人参・しいたけ・青ねぎ 醤油・鶏がらスープ・塩 こしょう 春巻(1個)・菜種油 空豆・砂糖・醤油・削り節	704	 《カムちゃんマーク》 一口30回 よくかんで よく味わって食べましょう。   《スプーンマーク》 スプーンを家から持ってきてきましょう。			
		23					
		23					