

| 日付 | 曜日 | 昼食献立名 | 材料 | 3時おやつ | |
|---|----|-------|--|---|---|
| 4 | 18 | 月 | ゆかり御飯 みそ汁 松風焼き ひじきの煮物 | 米、水、しそふりかけ さといも(冷凍)、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、あおのり、ほうれんそう、しょうゆ ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、ごま油、しょうゆ、砂糖 | 牛乳 蒸しパン(豆乳) 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳 |
| 5 | 19 | 火 | 御飯 みそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め 白菜とツナのごま和え | 米 こまつな、だいこん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)、食塩、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩、酒、カレー粉 はくさい、ツナ油漬缶、赤ピーマン、すりごま、しょうゆ | 牛乳 ごまトースト 食パン、バター、グラニュー糖、ごま |
| 6 | 20 | 水 | 御飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ひじきと枝豆のサラダ みかん缶 | 米 たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、水、洋風だしの素、こしょう 鶏もも肉、食塩、キャベツ、コーン(冷凍)、しょうゆ、ホールトマト缶詰、にんにく、食塩、こしょう ひじき、しょうゆ、にんじん、えだまめ、コーン缶、酢、油、食塩、砂糖 みかん缶 | 牛乳 蒸しパン(かぼちゃ) かぼちゃ、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳 |
| 7 | 21 | 木 | ハヤシライス きゅうりとささみの中華サラダ バナナ | 米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、ハヤシルウ きゅうり、にんじん、鶏ささ身、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 バナナ | 牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖 |
| 8 | | 金 | 御飯 わかめスープ 厚揚げのケチャップ煮 キャベツの磯あえ | 米 カットわかめ、もやし、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 生揚げ、豚肉(肩ロース)、酒、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、水、ケチャップ、中濃ソース、食塩、パセリ粉 キャベツ、にんじん、ごま、あおのり、しょうゆ | お茶 おにぎり(とりそぼろ) 米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり |
| お メ ニ ュ ー し ゅ ー み | 22 | 金 | じゃこまぜ御飯 野菜スープ ハンバーグトマトソースがけ ブロッコリーのごまあえ | 米、しらす干し、ねぎ、ごま油、しょうゆ、かつお節 たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、洋風だしの素、こしょう 合挽肉、片栗粉、たまねぎ、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、ホールトマト缶詰、食塩、砂糖、こしょう ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ごま、しょうゆ | 牛乳 フルーツケーキ ホットケーキ粉、牛乳、生クリーム、砂糖、みかん缶、バナナ |
| 9 | 23 | 土 | とん汁うどん 野菜炒め | ゆでうどん、豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、みりん 牛ひき肉、豚ひき肉、キャベツ、もやし、ピーマン、食塩、こしょう、ごま油 | 牛乳 市販おやつ |
| | 25 | 月 | 御飯 豆乳スープ 鶏肉のごまみそ焼 コールスローサラダ | 米 かぼちゃ、たまねぎ、エリンギ、豆乳、水、洋風だしの素、食塩 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、じゃがいも、コーン(冷凍)、食塩 キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、酢、食塩、油 | お茶 おにぎり(とりそぼろ) 米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり |
| 12 | 26 | 火 | カレーライス 白菜のゆかりあえ みかん | 米、牛肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ はくさい、にんじん、しそふりかけ みかん | 牛乳 おからドーナツ おから、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、牛乳、無塩バター、油、グラニュー糖 |
| 13 | 27 | 水 | 御飯 すまし汁 肉団子 ブロッコリーの和え物 | 米 木綿豆腐、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 合挽肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、水、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ ブロッコリー、にんじん、ちくわ、ごま、しょうゆ | お茶 菜飯おにぎり 米、こまつな、酒、食塩 |
| 14 | 28 | 木 | 御飯 豆腐スープ 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしの塩磯あえ | 米 木綿豆腐、チンゲンサイ、カットわかめ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩 さけ、食塩、トマト ほうれんそう、もやし、焼きのり、食塩 | 牛乳 ツナパン ホットケーキ粉、牛乳、ツナ油漬缶、たまねぎ、マヨレ、パセリ粉 |
| 15 | 29 | 金 | 御飯 みそ汁 自身魚のポテトクリーム焼き 白菜のおかか和え りんご | 米 だいこん、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ) たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、ごま油、食塩 はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節 りんご | 牛乳 さつま芋の茶巾 さつま芋、砂糖、チーズ |
| 16 | 30 | 土 | あんかけうどん トマトの和え物 | ゆでうどん、鶏もも肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 トマト、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、砂糖、しょうゆ | 牛乳 市販おやつ |