

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
15 (木)	牛乳	牛乳				23 (金)	牛乳	牛乳			
	パン	豚肉	パン				ご飯	油揚げ	米	人参	こんにゃく
	ちゃんぽん麺	かまぼこ	中華麺	しいたけ・人参	鶏ガラ・生姜		野菜汁	赤みそ	里芋	小松菜	削り節・昆布
	焼き餃子	豚肉	小麦粉	玉ねぎ・青ねぎ	淡口しょうゆ			白みそ		しめじ	青ねぎ
	マーガリン	大豆たんぱく	でんぷん	筍・キャベツ	みりん・コンソメ		チキンチキンごぼう	鶏肉	でんぷん	ごぼう	酒
		砂糖・ごま油	にんにく・生姜				米油	枝豆	みりん	濃口しょうゆ	
		マーガリン					砂糖				
16 (金)	牛乳	牛乳				26 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯	鶏肉	米	チンゲン菜	鶏ガラ・しょうが		ご飯	いわし団子	米	大根	濃口しょうゆ
	春雨スープ		春雨	もやし・人参	塩・こしょう		つみれ汁	豆腐		人参	淡口しょうゆ
	ホイコーロウ	豚肉	サラダ油	キャベツ	濃口しょうゆ		豚肉の	豚肉		白ねぎ	削り節・昆布
	さくらんぼ	赤みそ	ごま油	赤ピーマン	塩・こしょう		玉ねぎソースがけ			ほうれん草	酒・塩
	八丁みそ	砂糖	青ピーマン	にんにく・生姜	ブロッコリー			にんにく	酒・みりん	濃口しょうゆ	
			さくらんぼ(生)								
19 (月)	牛乳	牛乳				27 (火)	牛乳	牛乳			
	菜飯	かつお削り節	米	青菜	塩		黒糖パン		パン	人参	鶏ガラ・生姜
	がんもどきのうま煮	鶏肉	じゃがいも	人参	淡口しょうゆ		とうもろこしのスープ			キャベツ	塩・こしょう
	ブロッコリーの胡麻和え	がんもどき	砂糖	大根	濃口しょうゆ		タンダリーチキン	鶏肉	サラダ油	玉ねぎ	コンソメ
		棒天ぷら		いんげん豆	みりん・酒		粉ふき芋	ヨーグルト		コーン	淡口しょうゆ
		ツナ	白ごま	ブロッコリー				にんにく	塩・こしょう	ケチャップ	
		砂糖	小松菜	人参					カレー粉	塩	
20 (火)	牛乳	牛乳				28 (水)	牛乳	牛乳			
	パン	ウインナー	パン	玉ねぎ・人参	塩・こしょう		ご飯	鶏肉	米	小松菜	削り節・昆布
	季節野菜のポトフ		じゃがいも	キャベツ・セロリ	コンソメ		きざみうどん	油揚げ	うどん	人参	淡口しょうゆ
	マカロニグラタン	鶏肉	マカロニ	ズッキーニ	淡口しょうゆ			かまぼこ	かまぼこ	青ねぎ	濃口しょうゆ
		牛乳	バター	赤ピーマン	鶏ガラ・生姜					でんぷん	玉ねぎ
		チーズ	マッシュルーム	塩・こしょう				米油	人参	酢	
		小麦粉	パセリ	コンソメ				砂糖			
21 (水)	牛乳	牛乳				29 (木)	牛乳	牛乳			
	ご飯	わかめ	米	えのき・人参	淡口しょうゆ		パン	豚肉	パン	人参	トマトピューレ
	すまし汁	鶏肉		玉ねぎ・白菜	塩・みりん		ポークシチュー	ハヤシルウ	じゃがいも	玉ねぎ	ケチャップ
	ハンバーグの野菜あんかけ	かまぼこ	パン粉	青ねぎ	削り節・昆布			※アレルゲンフリー	マッシュルーム		ウスターソース
		豚肉	砂糖・でんぷん	玉ねぎ・人参	削り節・昆布		りっちゃんの元気サラダ(ミニトマト付き)	サラダ油	サラダ油	キャベツ・人参	濃口しょうゆ
			いんげん豆	しょうゆ・みりん		ハム・削り節	砂糖	きゅうり・コーン	塩・こしょう	酢	
		砂糖	大根	しょうゆ・塩		塩昆布	砂糖	ミニトマト(生)	塩・こしょう		
				酢							
22 (木)	牛乳	牛乳				30 (金)	牛乳	牛乳			
	パン	ツナ	パン	レタス	鶏ガラ・生姜		オムライス	鶏肉	米	人参・コーン	塩・こしょう
	ツナとレタスのスープ			人参	淡口しょうゆ		(キャロットピラフ/卵シート)	植物油	赤ピーマン		ケチャップ
	ポークビーンズ	大豆	サラダ油	玉ねぎ	塩・こしょう		ケチャップ)	ベーコン	じゃがいも	人参	鶏ガラ・生姜
	レモンゼリー	豚肉	砂糖	人参	コンソメ		じゃがいもの塩バタースープ	バター	キャベツ	玉ねぎ	塩・こしょう
			パセリ	ウスターソース				みかん缶詰	もも缶詰	パイナップル	
		砂糖・水あめ	レモン果汁	寒天				パイナップル	ナタデココ		

ブックメニュー

「いわしくん」本の紹介

ブックメニュー

本の紹介「サラダでげんき」