









| 献立 | 材 | 料 | おやつ | 献立 | 材 | 料 | おやつ |
|--|--|---|--|---|--|---|--|
| 13 麻婆茄子 ・ 27 胡瓜の酢漬け (月) 味噌汁 | 米 豚ミンチ 茄子 玉葱 人参 青葱 醤油 味噌 砂糖 片栗粉 胡麻油 胡瓜 砂糖 醤油 酢 |  | 黒糖わらびもち わらび粉 水 黒砂糖 きな粉 砂糖 | 6 ごはん だし巻き玉子 煮物 (月) 味噌汁 | 米 卵 薄口醤油 昆布だし 薩摩芋 キャベツ 人参 酢 砂糖 醤油 薩摩芋 人参 昆布 鰹節 味噌 |  | 麩ラスク 麩 マーガリン 砂糖 |
| 14 豆腐チャンプルー ・ 28 バナナ (火) 味噌汁 | 米 豚肉 豆腐 人参 玉葱 卵 砂糖 醤油 味噌 胡麻油 バナナ | | 煮込みうどん うどん 卵 昆布 味噌 | 21 ごはん 鮭の味噌焼き 野菜のたいたん (火) 澄まし汁 | 米 酒 味噌 酒 砂糖 醤油 キャベツ 小松菜 人参 玉葱 砂糖 醤油 豆腐 わかめ 昆布 鰹節 薄口醤油 | | じゃが芋のおやき じゃが芋 砂糖 醤油 片栗粉 |
| 1 ごはん ・ ハンバーグ 15 ・ ツナ和え 29 (水) 味噌汁 | 米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉 キャベツ 小松菜 シーチキン 人参 オクラ 玉葱 醤油 酢 砂糖 豆腐 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌 |  | すいか ビスケット | 8 ごはん 鶏塩レモン焼き 野菜のソテー (水) 味噌汁 | 米 鶏もも肉 塩 レモン オリーブオイル キャベツ 人参 玉葱 ズッキーニ コンソメ 薄口醤油 油 |  | ☆コーンポタージュ風ラスク 食パン クリームコーン缶 ホールコーン缶 粉チーズ マヨネーズ コンソメ |
| 2 ごはん ・ クリームシチュー 16 ・ コーンサラダ 30 (木) | 米 豚肉 南瓜 人参 玉葱 コンソメ 小麦粉 牛乳 キャベツ 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ |  | オレンジゼリー オレンジゼリー果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 みかん缶 | 9 ごはん 豚じゃが ・ 23 めざし (木) 味噌汁 | 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 めざし 大根 青葱 昆布 鰹節 味噌 | | 焼きとうもろこし とうもろこし 醤油 |
| 3 ごはん ・ 鯖の梅味噌焼き 17 ・ じゃが芋とごぼうの金平 31 (金) 味噌汁 | 米 鯖 白味噌 梅 酒 じゃが芋 ごぼう 人参 砂糖 醤油 ごま油 すり胡麻 大根 玉葱 昆布 鰹節 味噌 |  | きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン 砂糖 | 10 ・ 24 ピクルス (金) コンソメスープ | うどん 油 人参 玉葱 豚ミンチ 醤油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 粉チーズ 胡瓜 人参 大根 黄パプリカ 砂糖 塩 酢 水 キャベツ 玉葱 コンソメ | | ひじきおにぎり 米 ひじき 砂糖 醤油 人参 |
| 4 ・ 18 煮物 (土) | うどん 鶏肉 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 砂糖 醤油 |  | シュガーサンド バターロールパン 砂糖 マーガリン | 11 ・ 25 (土) | 豚丼 味噌汁 米 豚肉 玉葱 小松菜 人参 砂糖 醤油 薩摩芋 玉葱 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌 | | 黒糖ロールパン |
| 備考 7日(火)七夕 * 洋風散らし寿司 * 鮭のみそ焼き * ひじきのマリネ * 澄まし汁 (おやつ) * 七夕ゼリー ルヴァン * 牛乳 | 米 シーチキン コーン 胡瓜 人参 砂糖 塩 酢 昆布 酒 味噌 酒 砂糖 醤油 ひじき 砂糖 醤油 もやし 小松菜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白胡麻 ソーメン オクラ 昆布 鰹節 薄口醤油 |  | 22日(水)お誕生日会 * ケチャップライス * 鶏塩レモン焼き * 野菜のソテー * 味噌汁 (おやつ) * 米粉パン * 牛乳 | 米 玉葱 人参 ピーマン コーン ケチャップ 塩 塩 酢 昆布 キャベツ 人参 玉葱 ズッキーニ 黄パプリカ コーン コンソメ 薄口醤油 油 麩 茄子 青梗菜 昆布 鰹節 味噌 |   |  | |