

日曜	献立	材 料	おやつ献立	材 料
19 木	ご飯 みそ肉じゃが お浸し りんご	ご飯 ごま塩 豚挽肉 ジャが芋 玉葱 人参 大豆水煮 糸こんにゃく チンゲン菜 花かつお みそ 醤油 砂糖 油 りんご	胡麻クッキー 牛乳 菓子	小麦粉 砂糖 胡麻 油
20 金	チキンライス 野菜スープ	米 とり肉 玉葱 人参 ピーマン パプリカ キャベツ ジャが芋 セロリー ベーコン ケチャップ 鶏がらスープの素 塩 胡椒 油	牛乳 菓子	
21 土	お弁当	委託弁当	牛乳 菓子	
23 月	ご飯 炒合菜 みそ汁	米 ふりかけ ピーフン 小松菜 人参 長ねぎ 筍 粒コーン ごま油 みそ 厚揚げ 南瓜 玉葱 キクラゲ 砂糖 胡椒 醤油 出汁	牛乳 菓子	
24 火	食パン ミネストローネ オレンジ	食パン とり肉 ソーセージ マカロニ 玉葱 しめじ セロリー 人参 水煮トマト にんにく オリーブオイル 塩 胡椒 オレンジ	パンケーキ 牛乳	ホットケーキmix マーガリン メープルシロップ
25 水	カレーうどん 胡麻酢和え	うどん ツナ 玉葱 ジャが芋 人参 厚揚げ 青葱 きゅうり もやし 胡麻 カレールウ カレー粉 醤油 出汁 片栗粉 酢 砂糖	おにぎり 牛乳	米 しらす干し 青海苔粉 塩 味付け海苔
26 木	ご飯 チャプチェ いちご	米 ごま塩 牛肉 春雨 玉葱 ピーマン パプリカ 人参 エリンギ 黒ごま 醤油 砂糖 ごま油 にんにく いちご	チョコクッキー 牛乳	小麦粉 砂糖 ココア 油 チョコチップ
27 金	焼き鳥ご飯 清汁	米 とり肉 玉葱 長ねぎ エリンギ もみのり チンゲン菜 豆腐 わかめ 醤油 砂糖 油 出汁	牛乳 菓子	
28 土	お弁当	委託弁当	牛乳 菓子	
30 月	ご飯 ビーフシチュー 蒸しキャベツ	米 ふりかけ 牛肉 ジャが芋 玉葱 人参 しめじ いんげん キャベツ ベーコン シチュールウ 塩 胡椒 油	牛乳 菓子	
31 火	春雨丼 重ね煮	米 豚挽肉 小松菜 春雨 さつま芋 りんご 赤みそ 砂糖 酒 みりん	わらび餅 牛乳	わらび餅粉 きなこ 砂糖