

日曜	献立	材 料	おやつ献立	材 料
16 木	チキンライス 野菜スープ 果物	とり肉 玉葱 ピーマン パプリカ 人参 キャベツ ジャが芋 ベーコン ケチャップ パプリカパウダー オリーブ油 キウイフルーツ	チーズクッキー 牛乳	ホットケーキmix 粉チーズ 油 砂糖
17 金	ご飯 豚野菜味噌炒め 酢の物	米 豚肉 厚揚げ 玉葱 しめじ キャベツ 人参 ピーマン 春雨 きゅうり わかめ みそ みりん 砂糖 にんにく 油 酢	牛乳 菓子	
18 土	お弁当	委託弁当	牛乳 菓子	
20 月	そばろ井 みそ汁	米 豚挽肉 人参 グリーンピース 玉葱 油揚げ 南瓜 みそ 片栗粉 砂糖 醤油 みりん 胡椒	牛乳 菓子	
21 火	ご飯 豚肉と豆腐のスープ おかか煮	米 ふりかけ 豚肉 豆腐 人参 たけのこ えのき茸 葱 ジャが芋 花かつお 醤油 砂糖 みりん ごま油 片栗粉 昆布出汁	ココアマフィン 牛乳	ホットケーキmix ココア 牛乳 チョコチップ
22 水	おにぎり 筑前煮 海苔和え	米 ふりかけ とり肉 小芋 たけのこ いんげん 干し椎茸 こんにゃく 人参 ごぼう れんこん ほうれん草 白菜 のり佃煮 片栗粉 醤油 砂糖	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖
23 木	和風チャーハン 胡麻和え 果物	米 とり肉 長ねぎ しめじ 人参 パプリカ もみのり ごま油 醤油 みりん 胡椒 小松菜 胡麻 醤油 砂糖 りんご	胡麻クッキー 牛乳	小麦粉 胡麻 砂糖 油
24 金	食パン スープカレー 甘酢和え	食パン 豚肉 ジャが芋 人参 玉葱 しめじ トマト煮 ケチャップ カレー粉 米粉 出汁 キャベツ きゅうり みかん缶 酢 砂糖	牛乳 菓子	
25 土	お弁当	委託弁当	牛乳 菓子	
27 月	ご飯 八宝菜 果物	米 ふりかけ 豚肉 白菜 人参 玉葱 筍 かまぼこ ピーマン 干し椎茸 にんにく 片栗粉 ごま油 醤油 塩 胡椒	牛乳 菓子	
28 火	ひじきごはん けんちん汁 お浸し	米 鶏挽肉 ひじき 人参 ごぼう 豆腐 しめじ 大根 油揚げ 小芋 こんにゃく チンゲン菜 花かつお 葱 醤油 片栗粉	クレープ 牛乳	ホットケーキmix 桃缶 牛乳 ホイップクリーム
29 水	ターメリックライス ラザニア コールスロー	米 ターメリック ピーマン 合挽き肉 リボンパスタ 人参 玉葱 水煮トマト 豆乳 ケチャップ キャベツ パイン缶 マヨドレ	南瓜団子 牛乳	白玉粉 南瓜 きなこ 砂糖
30 木	ご飯 そばろ味噌炒め 果物	米 ジャが芋 キャベツ 人参 厚揚げ 玉葱 グリーンピース みそ 砂糖 にんにく 油 醤油 胡椒 オレンジ	チョコクッキー 牛乳	小麦粉 チョコチップ 砂糖 油