

# 献立表

	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)	7日 (日)
朝	ごはん 白菜とはんぺんの 和え物 みそ汁 フルーツ	ごはん 金平牛蒡 ブロッコリーの香味和え みそ汁	食パン(苺) トマト煮 スパゲッティサラダ バナナ	ごはん ミートボール煮 南瓜サラダ みそ汁	ごはん オイスター炒め オクラの梅和え みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	コッペパン(蜂蜜) インゲンソテー クリーム煮 スライスチーズ
昼	ごはん 油淋鶏 大根のかあんかけ 小松菜の中華和え 漬物	ひじきごはん 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 お刺身草のおかか和え 漬物	ごはん 麻婆豆腐 もやしの和え物 エビ揚げ焼売 漬物	ごはん 鶏唐揚げ ブロッコリーサラダ 塩昆布炒め 漬物	エビフライカレー ひじきサラダ フルーツヨーグルト	焼豚炒飯 肉団子の甘酢あん スタンプエンドウの中華サラダ フルーツ 漬物	ごはん 豚キムチ炒め 豆腐サラダ 揚げ餃子 漬物
おやつ	牛乳・カスタードケーキ	苺ゼリー	牛乳・チーズ蒸し	コーヒー・かっぱえびせん	柏餅	牛乳・バウムクーヘン	牛乳・桜蒸し
夕	ごはん メバルの煮付け 青梗菜のオイスター炒め 蓮根天ぷら みそ汁	ごはん 他人煮 切干大根の炒め物 カリフラワーのマリネ すまし汁	ごはん 鰯の焼き浸し ユッケリミココロク もずく酢の物 すまし汁	ごはん 林の味噌バター焼き いー炒め 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 千草焼き 牛蒡と豆の甘辛炒め オクラ和え みそ汁	ごはん 治部煮 三色金平 小松菜の菜種和え みそ汁	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 オイスター炒め ブロッコリーサラダ かきたま汁
	8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	14日 (日)
朝	ごはん わさび和え 薩摩芋の甘煮 すまし汁	ごはん 目玉焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁	食パン(マカリン) トマト煮 薩摩芋サラダ バナナ	ごはん ミートボールの炒め物 オクラの和え物 みそ汁	ごはん 煮付け 納豆 みそ汁	ごはん スタンプエンドウの卵炒め 蓮根の磯部和え みそ汁	コッペパン(苺) クリーム煮 栄養サラダ スライスチーズ
昼	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 人参しりしり 漬物	ごはん 鯖の梅焼 五目煮豆 キャベツの胡麻和え 漬物	ちらし寿司 鶏のピリ辛炒め 小松菜のお浸し みそ汁	ごはん 魚の丸焼 南瓜ソテー コールスロー 漬物	ごはん 鶏の照焼 ポテリタン ポテトサラダ 漬物	ごはん 松風焼 青梗菜の中華和え カリフラワーの塩昆布炒め 漬物	ごはん トンカツ ブロッコリーのガーリック炒め 薩摩芋のきな粉和え 漬物
おやつ	牛乳・ドーナツ	アペロゼリー	おはぎ	コーヒー・チョコパイ	牛乳・蜂蜜ケーキ	牛乳・ワッフルスティック	牛乳・アーモンドカスタード
夕	ごはん 鯖の味噌煮 青菜と高野の煮浸し 牛蒡の甘辛炒め すまし汁	菜飯ごはん 醤油ラーメン 春巻き 青梗菜の袷塩ナムル	ごはん 変わり柳川風煮 大根とインゲンの炒め物 お刺身草の白和え すまし汁	ハンバーグ お好み焼き ミモザサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鰯の南蛮漬け 春雨の炒め物 菜の花のお浸し みそ汁	ごはん 蒸し豚 大根の炒り煮 小松菜のおかか和え すまし汁	ごはん にら玉あんかけ 焼びーフ お刺身草の味噌和え 中華スープ
	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
朝	ごはん ミートボール煮 インゲンごま和え みそ汁	ごはん 枝豆の卵とじ お刺身草の和え物 みそ汁	食パン(マーマレード) コンソメ煮 カリフラワーサラダ バナナ	ごはん 卵焼き 白菜のゴマ和え みそ汁	ごはん 蓮根の甘辛煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 野菜炒め 納豆 みそ汁	ごはん 蓮根と蒟蒻のゴマ照り煮 小松菜の柚子和え みそ汁
昼	中華丼 エビ焼売 フルーツ寒天 わかめスープ	ごはん 鯖のおろし煮 白菜の煮浸し 厚揚げのゴマ醤油炒め 漬物	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 拌三絲 里芋煮 漬物	ごはん カレーニール お刺身草のおかか和え 大根のレモンサラダ 漬物	ゆかりごはん 焼きそば 小松菜のなめ茸和え フルーツ寒天	ごはん 鯖のパン粉焼き 薩摩芋の甘辛煮 スタンプエンドウサラダ 漬物	ごはん かいの唐揚げ 高野の卵とじ オクラの梅おかか和え 漬物
おやつ	牛乳・バウムクーヘン	牛乳・スティックケーキ	コーヒー・オレンジケーキ	牛乳・リンゴデニッシュ	牛乳・シュガーツイスト	コーヒー・サブロボト	牛乳・さつま芋蒸し
夕	ごはん お好み焼き 蓮根金平 ツナサラダ みそ汁	ごはん 回鍋肉 揚げ餃子 ポテト酢和え すまし汁	ごはん メバル生姜煮 チャンプル 大根の磯和え すまし汁	ごはん 揚げだし豆腐 南瓜とベーコンの甘辛炒め キャベツのか和え みそ汁	ごはん 筑前煮 牛蒡と枝豆のかき揚げ 青梗菜と菜種和え みそ汁	ごはん 五目厚焼き卵 大根のそぼろ煮 お刺身草の味噌和え すまし汁	ごはん 豚肉の焼肉風 がんもの煮合せ 牛蒡サラダ みそ汁



	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	28日 (日)	
朝	ごはん はんぺんとインゲンの甘辛炒め 杓刈草のお浸し みそ汁	ごはん 大根金平 オクラのポン酢サラダ みそ汁	食パン(苺) 目玉焼き スパゲッティサラダ コンソメスープ	ごはん 蓮根ピリ辛炒め煮 ゴマ和え みそ汁	ごはん はんぺんの卵とじ 香味和え みそ汁	ごはん 大根の旨煮 納豆 みそ汁	コッペパン(蜂蜜) クリーム煮 オニオンゲート スライスチーズ	
昼	【運動会予行】 オニオンデザート ポテトデザート イタリヤサラダ バナナ	ごはん 鱈の若狭焼き 筍のおかか煮 菜種和え 漬物	ごはん ミックスフライ 小松菜と竹輪の和え物 蒟蒻の炒め物 漬物	紫ごはん 鶏塩ラーメン ブロッコリーのレモンサラダ フルーツ杏仁	ごはん 肉豆腐 春雨サラダ 南瓜天ぷら 漬物	ごはん 魚の野菜あんかけ ごぼうとひじき煮 インゲンのおかか和え 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの五目ゴマ和え じゃが芋煮 漬物	
おやつ	ぶどうゼリー	牛乳・ひねくれ棒	牛乳・あんずケーキ	コーヒープリン	牛乳・さつま芋デザート	コーヒー・ベルギーワッフル	牛乳・どら焼き	
夕	ごはん 魚のピカタ オニオン炒め マリネ コンソメスープ	ごはん すき焼き風煮 蓮根磯部揚げ もやしの甘酢和え すまし汁	梅ジャコごはん 鶏肉の柔か煮 ピーマンの塩昆布炒め ツナサラダ みそ汁	ごはん 酢豚 中華炒め カゲルサラダ 中華スープ	ごはん 梅の梅香焼 レバー炒め 春菊のおから和え みそ汁	ごはん ポークチャップ コールスロー カニクリームコロッケ コンソメスープ	ごはん 韓国風唐揚げ エビ焼売 小松菜のザーサイ炒め 中華スープ	
	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)					
朝	ごはん 竹輪と蒟蒻ピリ辛炒め オニオン炒め みそ汁	ごはん スクランブルエッグ 切干大根の炒り煮 みそ汁	食パン(マーマレード) ミートボールのトマト煮 スパゲッティサラダ バナナ					
昼	かつ丼 里芋の味噌田楽 柚子和え すまし汁	ごはん 鱈のバター醤油焼き ブロッコリーのコンソメ炒め 豆サラダ 漬物	ごはん 青椒肉絲 焼きビーフン 中華和え物 漬物					
おやつ	牛乳・パウンドケーキ	牛乳・マフィン	牛乳・ミルクあん					
夕	ごはん 鱈の塩焼き 卵の花 青菜とひじきの和え物 みそ汁	ごはん きつねうどん 薩摩芋天ぷら キャベツの梅マヨ和え	ポークカレー 茹卵 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト					

