

★ 1月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

	2月	3火	4水	5木	6金	7土	9月	10火	11水	12木	13金	14土	16月
休園日	休園日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 炒めなます 切干だいこん にんじん ごま油 酢 淡口しょうゆ だし昆布 削りぶし みそ ふかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 鯖の塩焼き 秋鮭 しお インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう すまし汁 とろろ あげ 淡口しょうゆ みりん 風 だし昆布 削りぶし 	<ul style="list-style-type: none"> 七草みそうどん うどん 七草 セリ酒 かにかん にんじん しめじ みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 殺物酢 濃口しょうゆ さとう 中華スープ たまねぎ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ 	成人の日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ にんじん ブロッコリー 濃口しょうゆ さとう 白ごま キャノーラ油 ひじき にんじん あげ みそ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし みそ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 鶏肉のマヨネーズ焼き とりにく たまねぎ にんじん パセリ マヨネーズ キャノーラ油 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう コーン ほうれんそう マヨネーズ しお 	<ul style="list-style-type: none"> やきそば 小麦中華めん ぶたにく きやま やし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 キャか かつお さん 味噌汁 具 だ ま い も だ い ご ん あ げ み そ だ し 昆 布 削 り ぶ し 	<ul style="list-style-type: none"> パンクインカレーライス 米 とりにく かぼち たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー パウ チ ン サ ラ ダ ス パ ゲ テ イ に ん じ ん マ ヨ ネ ズ し お 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 鯖の塩焼き さば だし昆布 削りぶし みそ ふかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 鯖の生姜煮 さば しょうゆ だし昆布 削りぶし 高野豆腐 煮物 にんじん やし 削りぶし さとう 淡口しょうゆ みそ しる ふ わ か め 青 葱 み そ だ し 昆 布 削 り ぶ し 	<ul style="list-style-type: none"> ポップコーン (きなこ) ポップコーン きなこ 粉 さ と う 牛 乳 牛 乳 	
3時		<ul style="list-style-type: none"> フルーツ (みかん缶) みかん缶 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋クッキー こめ粉 ベーキングパウダー さつまいも マーガリン さとう キャノーラ油 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお お茶 ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> ココナッツサブレ ココナッツサブレ 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ボンマッシュマロ ぼん菓子 マッシュマロ マーガリン 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ぜんざい 小豆 さとう しお お茶 ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> 菜めしおにぎり 米 菜めし お茶 ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 源氏パイ 源氏パイ 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ポップコーン (きなこ) ポップコーン きなこ 粉 さ と う 牛 乳 牛 乳 		
歴		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 牛肉と玉ねぎの甘辛炒め ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 インゲンのおかか和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし みそ だ い の き 青 葱 み そ だ し 昆 布 削 り ぶ し 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 ポークチャップ ぶたにく たまねぎ マッシュルーム ケチャップ さとう キャノーラ油 ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 ブイヨン ス キ ヤ ベ ツ キ ニ ヨ ン シ オ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめうどん うどん とりにく わかめ たまねぎ だし昆布 削りぶし しお 濃口しょうゆ みりん 風 大根の和え物 だいこん コーン にんじん り 殺 物 酢 さ と う 濃 口 し ょう ゆ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー パウ チ ン サ ラ ダ ス パ ゲ テ イ に ん じ ん マ ヨ ネ ズ し お 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のすき焼き風 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ しる ふ わ か め 青 葱 み そ だ し 昆 布 削 り ぶ し 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん ポンス さとう しお キャノーラ油 ほうれんそう にんじん キャノーラ油 みそ しる は く さ い え の き 青 葱 み そ だ し 昆 布 削 り ぶ し 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 たららの煮付け たらら しょうゆ 濃口しょうゆ さとう ぶた肉と白菜の煮物 ぶたにく は く さ い に ん じ ん 削 り ぶ し 濃 口 し ょう ゆ み そ し る き や べ つ き に ん じ ん 青 葱 み そ だ し 昆 布 削 り ぶ し 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 パセリ ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 豚肉のカレーソース ぶたにく たまねぎ にんじん カレー 粉 濃口しょうゆ さとう しお とんかつソース キャノーラ油 キャベツのツナ和え キャベツ にんじん ツナ 水 煮 さ と う 濃 口 し ょう ゆ み そ し る え の き あ ぶ ら あ げ 青 葱 み そ だ し 昆 布 削 り ぶ し 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうゆ キャノーラ油 カリフラワーのポンス和え カリフラワー にんじん ポンス みそ しる ふ わ か め 青 葱 み そ だ し 昆 布 削 り ぶ し 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 米 鯖の塩焼き さば だし昆布 削りぶし みそ 煮 物 が ん も ど き に ん じ ん お く ら 濃 口 し ょう ゆ さ と う 濃 口 し ょう ゆ 削 り ぶ し み そ し る え の き や べ つ き に ん じ ん 濃 口 し ょう ゆ 白 ご ま 和 え み そ し る ふ は く さ い 青 葱 み そ だ し 昆 布 削 り ぶ し 	<ul style="list-style-type: none"> 抹茶クッキー こめ粉 抹茶 缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう 牛乳 牛乳
3時		<ul style="list-style-type: none"> お豆腐 ドーナツ と こ め 粉 さ と う 水 キャノーラ油 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> まめおにぎり 米 だいず 水 煮 ひ じ き に ん じ ん 濃 口 し ょう ゆ さ と う キャノーラ油 お茶 ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー クラッカー いちご ジャム 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツ (みかん缶) みかん缶 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ポップコーン ポップコーン きなこ 粉 さ と う 牛 乳 牛 乳 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 源氏パイ 源氏パイ 牛乳 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お麩のラスク ふ マ ー ガ リ ン さ と う 牛 乳 牛 乳 	<ul style="list-style-type: none"> 抹茶クッキー こめ粉 抹茶 缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう 牛乳 牛乳