

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだて	ごはん とりじゃが ほうれんそうのあえもの 牛乳	ごはん ポークチャップ オニオンスープ 牛乳	ツナサンド せわりコッペパン ツナソテー スライスチーズ ポトフ なしゼリー 牛乳	ごはん あつやきたまご ぎゅうにくのあまからに のっぺいじる 牛乳	ごはん とりにくのスタミナのため さつまじる 牛乳	ごはん ハンバーグのソースかけ バジルポテト チンゲンサイのスープ 牛乳	ごはん さんまのすだちおろしに れんこんのきんぴら ゆばのすましじる 牛乳	ミンチカツバーガー バーガーパン レバーいりミンチカツ レバーいりミンチカツ (とんかつソース クラス1本) キャロットソテー トマトスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	ごはん きりほしだいこんと ぶたにくのいために けんちんじる 牛乳	こめこのきのこ カレーライス ごぼうサラダ (マヨネーズ クラス1本) 牛乳	くりそぼろごはん ごはん くりそぼろごはんのく ししゃものいそべあげ ごじる 牛乳	こがたコッペパン いちごジャム やきビーフン たいこんとハムのサラダ 牛乳	ごはん ブルコギ トック (卵除去食対応) 牛乳
こんだてのせいりょう(g)	こめ 70 □ とり肉 35 ○ ちくわ 15 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 30 △ にんじん 20 △ いとこんにやく 15 △ ごぼう 10 △ グリーンピース 5 △ サラダ油 1 □ 砂糖 3 □ 濃口しょうゆ 7 ○ みりん 5 ○ 水 50	こめ 70 □ ぶた肉 35 ○ たまねぎ 35 △ しめじ 10 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ トマトケチャップ 5 ○ ウスターソース 5 ○ 砂糖 0.7 □ 赤ワイン 0.3 ○ 塩 0.02 ○ こしょう 0.01 ○	コッペパン 50 □ ツナ 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.1 ○ こしょう 0.01 ○ スライスチーズ 15 ○ チキンフランク 25 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ だいこん 20 △ キャベツ 20 △ にんじん 15 △ セロリ 3 △ サラダ油 1 □ 塩 1 ○ こしょう 0.01 ○ とりからスープ 適量 水 50 なしゼリー 30 △ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ あつやきたまご 50 ○ 牛肉 20 ○ ごぼう 10 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.2 □ 濃口しょうゆ 1.3 ○ 砂糖 0.4 □ 酒 0.3 ○ とうふ 30 ○ さといも 20 ○ だいこん 20 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 5 ○ 酒 0.2 ○ ジンジャーパウダー 0.03 ○ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 ○ 水 130 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ とり肉 35 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 □ オイスターソース 1 ○ 濃口しょうゆ 3 ○ 砂糖 1.5 □ 酒 1 ○ ジンジャーパウダー 0.03 ○ ガーリックパウダー 0.03 ○ さつまいも 30 ○ ぶた肉 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ えのきたけ 10 △ あおねぎ 3 △ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 ○ 水 90 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ ハンバーグ 60 ○ サラダ油 0.2 □ トマトケチャップ 8 ○ ウスターソース 1.5 ○ 砂糖 1 □ 水 5 ○ じゃがいも 30 ○ サラダ油 0.2 □ 塩 0.1 ○ こしょう 0.01 ○ 乾燥バジル 0.01 ○ オリーブ油 0.5 □ チンゲンサイ 10 △ ぶた肉 15 ○ とうふ 20 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ 淡口しょうゆ 4 ○ 塩 0.2 ○ ジンジャーパウダー 0.02 ○ こしょう 0.02 ○ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 ○ 水 135 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ さんまのすだちおろしに 40 ○ れんこん 20 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.2 □ 砂糖 1.5 ○ 濃口しょうゆ 1.5 ○ ゆば 3 ○ とり肉 15 ○ とうふ 30 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 0.1 ○ 塩 2.5 ○ けずりぶし 1.60 ○ 水 1本 ○ 牛乳 1本 ○	バーガーパン 50 □ レバーいりミンチカツ 50 ○ 天ぷら油 5 ○ とんかつソース(クラス用) 4 ○ にんじん 15 △ サラダ油 0.2 □ 塩 0.2 ○ こしょう 0.01 ○ トマト 20 △ ベーコン(バラ) 10 ○ しらいんげんまめ(ドライ) 15 □ たまねぎ 35 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ トマトケチャップ 6 ○ 塩 0.7 ○ こしょう 0.01 ○ けずりぶし 2.5 ○ 水 130 ブルーベリーゼリー 40 □ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ きりほしだいこん 3 △ ぶた肉 30 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ しろねぎ 3 △ 干しいたけ 0.3 △ サラダ油 0.5 □ 砂糖 1.5 □ 淡口しょうゆ 3 ○ 濃口しょうゆ 2 ○ けずりぶし 0.3 ○ 水 35 とり肉 15 ○ かまぼこ 10 ○ とうふ 40 ○ あぶらあげ 3 ○ つきこんにやく 10 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 6 ○ 酒 0.2 ○ でんぷん 1.5 □ けずりぶし 2.5 ○ 水 125 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ エリンギ 10 △ マッシュルーム 5 △ ぶた肉 35 ○ じゃがいも 45 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ トマト 10 △ サラダ油 1 □ こめこ 4.7 □ カレー粉 0.3 ○ ウスターソース 4.5 ○ アップルソース 3 △ トマトケチャップ 1 ○ 塩 1 ○ 赤ワイン 1 ○ 濃口しょうゆ 0.4 ○ ジンジャーパウダー 0.3 ○ 砂糖 0.2 □ 乾燥にんにく 0.1 ○ ぶたからスープ 適量 水 60 ごぼう 12 △ きゅうり 10 △ とうもろこし 7 △ にんじん 5 △ 淡口しょうゆ 1.5 ○ 酢 1 ○ 砂糖 0.2 □ マヨネーズ 8 ○ 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ くり 10 ○ とりひき肉 20 ○ にんじん 5 △ 砂糖 1 □ 濃口しょうゆ 0.7 ○ 酒 0.5 ○ でんぷん 0.3 ○ ししゃものいそべあげ 20 ○ 天ぷら油 2 ○ ひきわりだいず 10 ○ ぶた肉 15 ○ あぶらあげ 3 ○ だいこん 30 △ はくさい 20 △ にんじん 10 △ しろねぎ 3 △ とうにゅう 5 ○ みそ 11.5 ○ けずりぶし 2.5 ○ 水 100 牛乳 1本 ○	コッペパン 40 □ いちごジャム 10 △ ビーフン 30 □ ぶた肉 20 ○ えび 10 ○ たまねぎ 35 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ にら 3 △ すりごま 0.5 □ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2.5 ○ 淡口しょうゆ 1.5 ○ 砂糖 2 □ 酒 0.5 ○ ガーリックパウダー 0.03 ○ ごま油 0.2 □ トック 30 □ たまご 20 ○ とり肉 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 ○ 濃口しょうゆ 0.5 ○ 塩 0.3 ○ こしょう 0.01 ○ ジンジャーパウダー 0.01 ○ でんぷん 0.5 □ とりからスープ 適量 水 135 牛乳 1本 ○	こめ 70 □ 牛肉 30 ○ たまねぎ 25 △ キャベツ 10 △ パプリカ 10 △ にんじん 10 △ にら 3 △ すりごま 0.5 □ サラダ油 0.5 □ 濃口しょうゆ 2.5 ○ 淡口しょうゆ 1.5 ○ 砂糖 2 □ 酒 0.5 ○ ガーリックパウダー 0.03 ○ ごま油 0.2 □ トック 30 □ たまご 20 ○ とり肉 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ たけのこ 7 △ あおねぎ 3 △ 淡口しょうゆ 4 ○ 濃口しょうゆ 0.5 ○ 塩 0.3 ○ こしょう 0.01 ○ ジンジャーパウダー 0.01 ○ でんぷん 0.5 □ とりからスープ 適量 水 135 牛乳 1本 ○

今日は目の愛護デー献立です。
ビタミンAの多い鶏レバーやにんじん、
リコピンの多いトマト、アントシアニンの多い
ブルーベリーと目によいとされる栄養素が
たっぷりの食材を使っています。



