

<u>ー汁三菜を基本とした和食中心の献立</u>

主食・主菜・副菜2品・汁物・果物を基本とし、給食を提供していきます。和食中心に「旬」の食材を使い、季節ごとの美味しさを楽しめるように、味付けは薄くしています。子どもたちが食べにくい(苦手な子が多い)食材も栄養の観点から提供していますが、調理方法や食材の切り方を工夫するように努め、発達段階のある子どもたちの味覚で、様々な味を感じてほしいと思います。

その他に毎月のお誕生会・行事食・リクエスト給食・バイキング給食・栄養ボードなど、子どもたちがワクワク楽しみながら季節感、食事マナー、多様な味などを友だちや保育士たちと共に経験し、「食」への興味が沸くような取り組みも行っています。

日々の給食では、世界の国々の料理・各地の郷土料理・絵本の中に出てくる料理などを取り入れ給食の時間を一緒に楽しんでいきたいと思います!

また、園庭で栽培した野菜は採りたてをその場で食べる経験をしたり、クラスごとのクッキングや全体クッキングに使っていきます。時には給食を一品増やして食材の変化(採った野菜が給食のおかずになる)などを目の当たりにできる機会も作っていきたいと思います。

3時のおやつ

いつも子どもたちが楽しみにしているおやつは、毎日手作りしています。素材の美味しさを味わえるシンプルなおやつや定番で子どもたちにも人気のクッキー・ゼリー・おにぎり・麺類・パンを生地から作ることもしています。

人気のメニューは、むつみキッチンに載せていきますので、ぜひお家でも作ってみてください♪

<u>展示食</u>

献立名や材料だけではイメージしにくい給食やおやつもあるかと思います。その日の給食・おやつ・離乳食(主に分園)を展示しているのでお迎えの際にぜひお子様と一緒にご覧になって、味の感想なども聞いてみてください♪

サイクルメニュー

住吉むつみ保育園給食は $1 \cdot 3$ 週目、 $2 \cdot 4$ 週目が同じ献立のサイクルメニューになっています。行事食・お誕生会メニュー・祝日などの日数の調節の関係で1回献立の場合もありますので献立表を参考になさってください。

おやつは毎日違うメニューで提供していきます♪

<u>サイクルメニューの良いところ</u>

月に2度同じ給食を食べることにより、

- ①子どもたちが苦手な食材を克服できたり、その料理に慣れ親しむことができます。
- ②食材や献立の名前などが記憶に残りやすくなり、食に対しての興味が沸きます。
- ③作り手の私たちも子どもたちが食べにくそうだった物の切り方や味を調節し、工夫することで、より良い給食の提供に繋がります。



2024年4月献立表

1日 (月)	昼食	ごはん	*
		豚のチンジャオロース	豚肉、ピーマン、パプリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉
		もやしナムル	もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、酢、ごま油
		えびのトマト炒め	えび、トマト、アスパラガス、ブロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょう
		中華スープ	にら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	ザラメケーキ	小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、ザラメ
2日 (火)	昼食	ごはん	*
		鰆の生姜焼き	鰆、醤油、みりん、酒、生姜、片栗粉
		菜の花サラダ	菜の花、しらす、人参、レタス、油揚げ、麺つゆ、三温糖
		白菜のうま煮	白菜、人参、ツナ缶、厚揚げ、かつお昆布出汁、塩こしょう
		味噌汁	さつまいも、キャベツ、しめじ、豆腐、白ねぎ、かつお昆布だし、麦味噌、
		オレンジ	
	おやつ	キャラメル蒸しパン	小麦粉、卵、キャラメルシュガー、ベーキングパウダー、牛乳
3日 (水)	昼食	ごはん	*
		新玉の牛すき炒め	牛肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ、木綿豆腐、しらたき、醤油、みりん、三温糖、塩こしょう
		スパゲティサラダ	スパゲティ麺、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、ウインナー、塩こしょう、ぽん酢
		かぼちゃのそぼろ煮	南瓜、豚肉、生姜、醤油、みりん、三温糖、酒、片栗粉
		なめこのすまし汁	なめこ、大根、ほうれん草、もやし、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩
		グレープフルーツ	
	おやつ	プリン	牛乳、砂糖、生クリーム、卵

(木) お [*]	昼食	パン	ロールパン
(木) あか 5日 昼	昼食	鯛のホワイトソースがけ	鯛、小麦粉、玉ねぎ、プロッコリー、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩こしょう
(木) あか 5日 昼	昼食	刷の パンコトシースの り たくあんのポテサラ	
お ² 5日 昼			じゃがいも、きゅうり、たくあん、マヨネーズ、酢、塩こしょう
5日 昼		ひじきのケチャップ煮	ひじき、豚肉、人参、キャベツ、さやいんげん、大豆、ケチャップ、醤油
5日 昼		コンソメスープ	大根、人参、玉ねぎ、魚肉ソーセージ、ビーフコンソメ
5日 昼	140	<u>オレンジ</u>	
	570")	サイダーゼリー	<u> 三ツ矢サイダー、アガー、砂糖、パイン缶、白桃缶</u>
		ごはん	**
		チーズタッカルビ風	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、人参、みそ、にんにく、醤油、三温糖、ピザ用チース
	型艮	なめたけおろし	なめたけ、チンゲン菜、人参、大根、醤油、三温糖
\ <u></u> /		切り干し炒め	豚肉、切り干し大根、人参、たけのこ、しいたけ、オイスターソース
		わかめスープ	わかめ、レタス、白ねぎ、コーン缶、ごま、鶏ガラ
<u> </u>		バナナ	
<i>_</i>	おやつ	塩昆布パン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、塩昆布、マヨネーズ、ごま
		鶏ごぼうご飯	米、鶏肉、ごぼう、たけのこ、人参、しめじ、かつお出汁、醤油、酒、みりん
	_ ^	ほうれん草の卵焼き	卵、ほうれん草、天かす、白だし
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり、酢
(土)		みそ汁	玉ねぎ、わかめ、さつまいも、かつお昆布出汁、味噌
_		バナナ	
お		ウインナー蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、魚肉ソーセージ、コーン缶
		ビーフカレー	米、玉ねぎ、人参、じゃがいも、れんこん、しめじ、マッシュルーム、にんにく、牛乳、カレールウ
8日 垣	昼食	添え野菜	さつまいも、トマト
	프	コーンマヨサラダ	白菜、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ
		オレンジ	
お	うやつ	いちごゼリー	いちごシロップ、アガー、ミネラルウォーター、グラニュー糖、白桃缶、みかん缶
		ごはん	*
		鮭の甘酢あんかけ	鮭、ピーマン、人参、もやし、しいたけ、玉ねぎ、三温糖、酢、醤油、片栗粉
9日 垣	昼食	かぼちゃの塩昆布和え	南瓜、塩昆布、おかか、ツナ缶
	旦尺	野菜炒め	人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、豚肉、鶏ガラ、オイスターソース
(火)		かき玉汁	白菜、にら、人参、えのき、卵、醤油、鶏ガラ、片栗粉
	1	グレープフルーツ	
お		シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マシュマロ
		ごはん	*
		鶏のトマト煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、プロッコリー、にんにく、トマト缶、コンソメ、塩、ケチャップ、ウスターソース、三温糖
		ラーグルトサラダ	さつまいも、カリフラワー、枝豆、マヨネーズ、ヨーグルト、塩こしょう
		かにかまの卵焼き	かにかま、白ねぎ、卵、鶏ガラ
(水)		なすの味噌汁	なす、キャベツ、人参、青ねぎ、わかめ、かつお昆布だし、味噌
		バナナ	
<i>a</i>		オレオケーキ	小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、オレオクッキー
	1	ごはん	*
	昼食	鯖の味噌煮	鯖、白ねぎ、生姜、三温糖、醤油、みりん、味噌
440 =		調のいい はつれん草の和え物 高野豆腐の甘辛炒め	ほうれん草、人参、こんにゃく、木綿豆腐、ねりごま、三温糖、醤油
11日 昼		高野豆腐の甘辛炒め	高野豆腐、干ししいたけ、赤パプリカ、黄パプリカ、ツナ缶、醤油、三温糖
(木)		かまぼこのお吸い物	かまぼこ、えのき、大根、三つ葉、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩
Ų.	おめつ	オレンジ	
		チーズクッキー	小麦粉、砂糖、バター、ピザ用チーズ
おり	うやつ	三色ご飯	米、菜の花、卵、豚肉、塩、醤油、みりん、三温糖
おか	うやつ	しらたきの高菜和え	
おか	ジやつ	していたの一番を	」らたき、高菜、大根、ちくわ、なめたけ、ごま、鶏ガラ、 公油、 三温糖
			しらたき、高菜、大根、ちくわ、なめたけ、ごま、鶏ガラ、醤油、三温糖 卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネース
12日 昼		お好み焼き風卵焼き	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネース
	昼食		
12日 昼(金)	昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ	90、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネース 白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ
12日 昼(金)	国食 3やつ	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネース 白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま
12日 昼(金)	国食 3やつ	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネース 白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油
12日 昼 (金) お ^か	昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネープ 白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ
12日 년 (金) お ³	昼食 3やつ 昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネープ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢、
12日 昼 (金) お ^か	昼食 3やつ 昼食	お好み焼き風卵焼きミルクコンソメスープグレープフルーツさつまいもの甘煮塩昆布ごはん鶏ももの甘酢炒めほうれん草和え豆腐のみそ汁	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネープ 白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ
12日 (金) おか (土)	昼食 昼食	お好み焼き風卵焼きミルクコンソメスープグレープフルーツさつまいもの甘煮塩昆布ごはん鶏ももの甘酢炒めほうれん草和え豆腐のみそ汁オレンジ	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネープ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌
12日 (金) おか (土)	昼食 昼食	お好み焼き風卵焼きミルクコンソメスープグレープフルーツさつまいもの甘煮塩昆布ごはん鶏ももの甘酢炒めほうれん草和え豆腐のみそ汁オレンジ玉子サンド	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネープ 白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌
12日 (金) おか (土)	国食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネープ 白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米
12日 (金) 13日 (土)	昼食	お好み焼き風卵焼きミルクコンソメスープグレープフルーツさつまいもの甘煮塩昆布ごはん鶏ももの甘酢炒めほうれん草和え豆腐のみそ汁オレンジ玉子サンドごはん豚のチンジャオロース	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーラ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉
12日 (金) 13日 (土) 15日 昼	昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネープ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールバン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油
12日 (金) 13日 (土)	昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル えびのトマト炒め	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーラ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりか、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にかにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油 えび、トマト、アスパラガス、プロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょう
12日 (金) 13日 (土) 15日 昼	昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル えびのトマト炒め 中華スープ	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネープ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールバン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油
12日 (金) 13日 (土) 15日 (月)	国食を受食を受食を受ける。	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル えびのトマト炒め 中華スープ バナナ	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーラ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりか、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にかにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、パブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油 えび、トマト、アスパラガス、プロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょう にら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ
12日 (金) 13日 (土) 15日 (月)	国食を受食を受食を受ける。	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル えびのトマト炒め 中華スープ パナナ こしあんケーキ	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーラ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりか、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にかにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールバン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油 えび、トマト、アスバラガス、プロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょう にら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ 小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、こしあん
12日 (金) 13日 (土) 15日 (月)	国食を受食を受食を受ける。	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル えびのトマト炒め 中華スープ バナナ こしあんケーキ ごはん	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーラ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりか、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油 えび、トマト、アスパラガス、ブロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょうにら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ 小麦粉、パター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、こしあん 米
12日 (金) 13日 (土) 15日 (月)	昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル えびのトマト炒め 中華スープ パナナ こしあんケーキ ごはん	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーラ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりん、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にんにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油 えび、トマト、アスパラガス、ブロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょうにら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ 小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、こしあん 米 糖、醤油、みりん、酒、生姜、片栗粉
12日 (金) 13日 (土) 15日 (月)	昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル えびのトマト炒め 中華スープ パナナ こしあんケーキ ごはん 簡の生姜焼き 菜の花サラダ	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーラ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりか、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にかにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油 えび、トマト、アスパラガス、プロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょう にら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ 小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、こしあん 米 糖、醤油、みりん、酒、生姜、片栗粉 菜の花、しらす、人参、レタス、油揚げ、麺つゆ、三温糖
12日 (金) 13日 (土) 15日 (月)	昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル えびのトマト炒め 中華スープ パナナ こしなん 簡の生姜焼き 菜のでもま煮	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネー2 白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりか、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にかにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油 えび、トマト、アスパラガス、プロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょう にら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ 小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、こしあん 米 糖、醤油、みりん、酒、生姜、片栗粉 菜の花、しらす、人参、レタス、油揚げ、麺つゆ、三温糖 白菜、人参、ツナ缶、厚揚げ、かつお昆布出汁、塩こしょう
12日 (金) 13日 (土) 15日 (月) 16日 昼	昼食	お好み焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ グレープフルーツ さつまいもの甘煮 塩昆布ごはん 鶏ももの甘酢炒め ほうれん草和え 豆腐のみそ汁 オレンジ 玉子サンド ごはん 豚のチンジャオロース もやしナムル えびのトマト炒め 中華スープ パナナ こしあんケーキ ごはん 簡の生姜焼き 菜の花サラダ	卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーラ白菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、牛乳、コンソメ さつまいも、みりか、砂糖、醤油、黒ごま 米、塩昆布、人参、ツナ缶、コーン缶、醤油 鶏肉、片栗粉、にかにく、生姜、酒、三温糖、醤油、酢、ケチャップ ほうれん草、わかめ、しらす、三温糖、醤油、酢 豆腐、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、かつお昆布だし、味噌 ロールパン、卵、塩こしょう、マヨネーズ 米 豚肉、ビーマン、バブリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オイスターソース、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、しらす、ハム、ごま、三温糖、醤油、ごま油 えび、トマト、アスパラガス、プロッコリー、白ねぎ、卵、鶏ガラ、塩こしょう にら、大根、しいたけ、春雨、かにかま、ごま、鶏ガラ 小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、こしあん 米 糖、醤油、みりん、酒、生姜、片栗粉 菜の花、しらす、人参、レタス、油揚げ、麺つゆ、三温糖

17日 (水)		ごはん	米
		新玉の牛すき炒め	牛肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ねぎ、木綿豆腐、しらたき、醤油、みりん、三温糖、塩こしょう
		スパゲティサラダ	スパゲティ麺、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、ウインナー、塩こしょう、ぽん酢
	昼食	かぼちゃのそぼろ煮	南瓜、豚肉、生姜、醤油、みりん、三温糖、酒、片栗粉
		なめこのすまし汁	なめこ、大根、ほうれん草、もやし、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩
		グレープフルーツ	
_	おわつ	照り焼きチキンパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、鶏肉、玉ねぎ、しいたけ、マヨネーズ、醤油、みりん、酒
	00/00	気の炊き込みご飯	米、たけのこ、枝豆、しいたけ、昆布出汁、醤油、みりん、塩
お誕生	ŧ会))チキン南蛮	鶏肉、玉ねぎ、ピクルス、卵、小麦粉、酒、塩、三温糖、酢、醤油、マヨネーズ
کر ہ		切り昆布の煮物	切り昆布、人参、絹さや、油揚げ、しらたき、豚肉、三温糖、みりん、醤油、だし
18日	昼食	プロッコリーのおかか和え	プロッコリー、カリフラワー、おかか、醤油、三温糖
(木)		三平汁	プロジュリー、パリンファー、83777、西加、二価格 鮭、大根、人参、里芋、ごぼう、こんにゃく、かつお昆布出汁、味噌
(4)			社、人依、人参、主子、こは ノ、こがにやく、ガラの比別正方、味噌
	おめつ	メレンジ コーンフレーク	コーンフレーク、ココア、グラニュー糖
	03.67	ごはん	コープラレーフ、ココド、フラーユー信 米
	昼食	チーズタッカルビ風	** 鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、人参、みそ、にんにく、醤油、三温糖、ピザ用チーズ
		なめたけおろし	対別の、玉1gで、キャンスでしていい、人参いかで、にんかにへ、香油、二温格、ビザ用ナース なめたけ、チンゲン菜、人参、大根、醤油、三温糖
19⊟		切り干し炒め	豚肉、切り干し大根、人参、たけのこ、しいたけ、オイスターソース
(金)		わかめスープ	わかめ、レタス、白ねぎ、コーン缶、ごま、鶏ガラ
		バナナ	17万以、グダス、日1点で、コーノ山、とよ、梅万ノ
	おめつ	ぶっかけそうめん	そうめん、なす、豚肉、めんつゆ、かつお昆布だし
	03.67	カレーピラフ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、魚肉ソーセージ、カレー粉、コンソメ、塩
		カレーピック 鮭のパン粉焼き	木、玉ねさ、人参、ヒーマン、黒内ソービーシ、カレー切、コンソス、塩 鮭、酒、塩こしょう、パン粉、パセリ
20⊟	昼食	プロッコリーサラダ	対し、治にしよう、ハンケ、ハビリ ブロッコリー、かにかま、コーン缶、オリーブ油、酢、三温糖、塩
(土)		コンソメスープ	フロッコ・リー、ハにかる、コーフ面、オリーフ曲、略、二二幅、塩 キャベツ、玉ねぎ、アスパラ、人参、コンソメ
_/		オレンジ	コ : ハン、上1gC、/ A/ ハノ、ハダ、コノノA
	おかつ	いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム
	0017	ビーフカレー	米、玉ねぎ、人参、じゃがいも、れんこん、しめじ、マッシュルーム、にんにく、牛乳、カレールウ
		添え野菜	6751/5/47h
22⊟	昼食	コーンマヨサラダ	白菜、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ
(月)		オレンジ	
	おわつ	フルーツミックスゼリー	フルーツミックスジュース、アガー、砂糖、みかん缶
	0011	ごはん	*
		鮭の甘酢あんかけ	鮭、ピーマン、人参、もやし、しいたけ、玉ねぎ、三温糖、酢、醤油、片栗粉
		かぼちゃの塩昆布和え	南瓜、塩昆布、おかか、ツナ缶
23日		野菜炒め	人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、豚肉、鶏ガラ、オイスターソース
(火)		かき玉汁	白菜、にら、人参、えのき、卵、醤油、鶏ガラ、片栗粉
		グレープフルーツ	
	おやつ	ミルクパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、バター、牛乳、練乳
		ごはん	米
		鶏のトマト煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、にんにく、トマト缶、コンソメ、塩、ケチャップ、ウスターソース、三温糖
24⊟	昼食	ヨーグルトサラダ	さつまいも、カリフラワー、枝豆、マヨネーズ、ヨーグルト、塩こしょう
(水)		かにかまの卵焼き	かにかま、白ねぎ、卵、鶏ガラ
(31)		なすの味噌汁	なす、キャベツ、人参、青ねぎ、わかめ、かつお昆布だし、味噌
		バナナ	
	おやつ	ごまクッキー	小麦粉、砂糖、バター、黒ごま、すりごま
		ごはん st a strate	*
		鯖の味噌煮	競、白ねぎ、生姜、三温糖、醤油、みりん、味噌 ほごなど、サーダ、三温糖、醤油、みりん、味噌
25⊟	昼食	ほうれん草の和え物	ほうれん草、人参、こんにゃく、木綿豆腐、ねりごま、三温糖、醤油
(木)		高野豆腐の甘辛炒め	高野豆腐、干ししいたけ、赤パプリカ、黄パプリカ、ツナ缶、醤油、三温糖
		かまぼこのお吸い物	かまぼこ、えのき、大根、三つ葉、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩
	およつ	オレンジ コロコロポテト	
	ر ۱۹۵۷		じゃがいも、醤油、三温糖、塩こしょう、片栗粉 ※ 芸の花 ⑩ 豚肉 佐 海油 みのも 三津蜂
		三色ご飯 しらたきの高菜和え	米、菜の花、卵、豚肉、塩、醤油、みりん、三温糖 しらたき、高菜、大根、キャベツ、ちくわ、なめたけ、ごま、鶏ガラ、醤油、三温糖
26⊟	昼食	お好み焼き風卵焼き	しりださ、高来、人依、キャハツ、りへん、なめだり、こま、鶏ノブ、醤油、二温帽 卵、キャベツ、青のり、天かす、かつお節、かつお昆布出汁、醤油、塩、お好みソース、マヨネーズ
(金)		の好か焼き風卵焼き ミルクコンソメスープ	「印菜、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン缶、ベーコン、巻油、塩、O)グログノース、マコネース
/ 11/ /		グレープフルーツ	ロ赤(上1805、1フノエル 石(八多)コ ノ田(八 コノ)丁が(コノノハ
	おやつ	<u> プレープラループ</u> 	ヨーグルト、いちごジャム、グラニュー糖、みかん缶、パイン缶
		しらすごはん	米、しらす、かつおだし、青のり、ごま、かつお節
		鮭の西京焼き	鮭、味噌、みりん、酒、三温糖
27日		レタスサラダ	レタス、きゅうり、黄パプリカ、ミニトマト、三温糖、酢、醤油
(±)		豆乳みそ汁	大根、白菜、人参、青ねぎ、かつお昆布だし、豆乳、味噌
		バナナ	
L	おやつ	玉ねぎトースト	食パン、玉ねぎ、ツナ缶、塩こしょう、ピザ用チーズ、マヨネーズ
	昼食	パン	ロールパン
		鯛のホワイトソースがけ	鯛、小麦粉、玉ねぎ、プロッコリー、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩こしょう
30⊟		たくあんのポテサラ	じゃがいも、きゅうり、たくあん、マヨネーズ、酢、塩こしょう
(火)		ひじきのケチャップ煮	ひじき、豚肉、人参、キャベツ、さやいんげん、大豆、ケチャップ、醤油
		コンソメスープ	大根、人参、玉ねぎ、魚肉ソーセージ、ビーフコンソメ
		オレンジ	
	おやつ	鮭茶漬け	米、鮭、三つ葉、あられ、昆布茶、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩
	1 4 >		

※おやつには毎回、牛乳がつきます。

※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供 しています。