予 定 献 立 表

あい音保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | 午前おやつ 午後おやつ |
|------------------------|--|--|--------------------------------|
| 1 (月) 15 (月) | 御飯 すまし汁(小松菜) ポークみそ焼き 大根とあげの煮物 | せんべい/牛乳/米/こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁 しょうゆ、食塩/豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ 米みそ、本みりん/だいこん、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、酒 しょうゆ、砂糖、食塩/クラッカー/せんべい/牛乳 | せんべい 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳 |
| 2 (火) 16 (火) | マーボー豆腐 ほうれん草のナムル(もやし) | クラッカー/牛乳/米/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水 しょうゆ/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ 米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉/ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ ごま/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖/牛乳 | クラッカー 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳 |
| 18 (木) | 御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さけの塩焼き チンゲン菜とあげのさっと煮 | ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、ねぎ、かつおだし汁 米みそ/さけ、食塩/チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん 油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/おから、米粉 ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、グラニュー糖/牛乳 | ョーグルト お茶 おからドーナツ 牛乳 |
| 5 (金) 19 (金) | とん汁うどん ブロッコリーとツナのサラダ りんご | チーズ/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、豚肉(ばら)、だいこん、にんじん さといも、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ、みりん /ブロッコリー、ツナ油漬缶、にんじん、油、酢、食塩、こしょう /りんご/米、米みそ、砂糖、みりん、すりごま/牛乳 | チーズ お茶 みそ焼きおにぎり 牛乳 |
| 6 (土) 20 (土) | スープスパゲティー バナナ | せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン しめじ、こまつな、にんにく、オリーブ油、水、洋風だしの素、食塩、こしょう /バナナ/クラッカー/せんべい/麦茶(浸出液) | せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶 |
| 8 (月) 22 | 御飯 みそ汁(あさり) 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう(さやいんげん) | せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁 米みそ/豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油/ごぼう にんじん、いんげん、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま /クラッカー/せんべい/牛乳 | せんべい 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳 |
| 9 (水) | ハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ オレンジ | クラッカー/牛乳/米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじんマッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ/キャベツ、きゅうりにんじん、油、酢、食塩、白こしょう/オレンジ/マカロニ、きな粉砂糖、食塩/牛乳 | クラッカー 牛乳 マカロニきな粉 牛乳 |
| 10 (水) 24 (水) | 御飯 わかめスープ(コーン) 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス | プルーン(乾)/牛乳/米/カットわかめ、にんじん、コーン缶、ねぎ、水中華だしの素、食塩/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこにら、しめじ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉/きゅうり、米酢しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア)/牛乳 | プルーン 牛乳 ココアホットケーキ 牛乳 |
| (/ \/ | 御飯 すまし汁(白菜・えのき) かじきのみそ照り焼き 根菜と里芋の煮物 | ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/はくさい、えのきたけかつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/かじき、しょうが、米みそ、砂糖、みりん酒/れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、鶏もも、さやえんどう、かつおだし汁、しょうゆ砂糖/バナナ、米粉、水、ベーキングパウダー、砂糖、油/牛乳 | ョーグルト お茶 バナナケーキ 牛乳 |
| | 食パン みそスープ タンドリーチキン ひじきのマリネ | チーズ/麦茶(浸出液)/食パン/キャベツ、にんじん、あさり水煮缶、中華だし 米みそ/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、レモン果汁 /ひじき、しょうゆ、砂糖だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩/米、水、 こまつな、もやし、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油/牛乳 | チーズ お茶 ビビンバおにぎり 牛乳 |
| 13 (土) 27 (土) | わかめうどん オレンジ | せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /オレンジ/クラッカー/せんべい/麦茶(浸出液) | せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶 |
| 17 (7k) | 御飯 みそ汁(はくさい・えのき) 鶏肉の竜田揚げ かぶの梅あえ(きゅうり) | プルーン(乾)/牛乳/米/はくさい、にんじん、えのきたけ、油揚げかつお・昆布だし汁、米みそ/鶏もも肉、しょうゆ、みりん、しょうが片栗粉、油/かぶ、きゅうり、うめ干し、砂糖、かつお節/フライドポテト、食塩/牛乳 | プルーン 牛乳 フライドポテト 牛乳 |
| 1 //\ 1 | さつま芋御飯 みそ汁(もやし) かじきのきのこ煮 ほうれん草の磯あえ | ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米、酒、食塩、さつまいも/もやし油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、食塩、片栗粉油、えのきたけ、しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉さやえんどう/ほうれんそう、にんじん、焼きのり、しょうゆ/りんご濃縮果汁、砂糖、粉かんてん、水、生クリーム、砂糖/牛乳 | ョーグルト お茶 りんごゼリー 牛乳 |
| 29 (月) | 御飯 豆腐みそ汁(あげ) 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのごまあえ | せんべい/牛乳/米/木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(肩ロース)、しらたき、たまねぎ、はくさい えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん/ブロッコリー、すりごま、しょうゆ/ じゃがいも、食塩、米粉、油、しょうゆ、あおのり/牛乳 | せんべい 牛乳 芋もち 牛乳 |
| | <u> </u> | | |

| <u> </u> | 7/11 (2 fp fg (CS)、 | | | | |
|-----------|----------------------|---------|--|--|--|
| | エネルギー | たんぱく質 | | | |
| 3歳未満児 | 439Kcal | 17.4g | | | |
| の成人へ何りし | (459Kcal) | (19.5g) | | | |
| 3歳以上児 | 554Kcal | 21.5g | | | |
| 3 戚 丛 上 冗 | (573Kcal) | (24.3g) | | | |

()は、の目標量です。



~行事食

★誕生会(25日)

昼食午後おやつさつま芋御飯りんごゼリーみそ汁(もやし)牛乳かじきのきのこ煮ほうれん草の磯あえ

| E | 3 | 離乳食12~18(完了食) | | 離乳食9~11(後期食) |
|----------|----------|--|------------|--|
| | 午 | せんべい | 午 | お茶・麦茶 |
| | 前 | 牛乳 | 前 | せんべい |
| 1 | | 軟飯 | | お粥 |
| 日 (月) | | すまし汁(小松菜) こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | ケ | すまし汁(小松菜) こまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 |
| ()1) | 昼 | ポークみそ焼き | 午前 | 鶏肉と野菜の煮物 |
| | 食 | 豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん | 食 | 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、だいこん、砂糖、しょうゆ、米みそ |
| 15 | | 大根とあげの煮物 | | |
| 日、 | | だいこん、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、酒、しょうゆ、砂糖、食塩 | | |
| (月) | | クラッカー せんべい | 午 | お茶・麦茶 |
| | 午 | | 後 | 40 · * * * * * * * * * * * * * * * * * * |
| | 後 | 牛乳 | 食 | 豆腐と野菜の味噌煮 |
| | 左 | No. of the control of | | 木綿豆腐、こまつな、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁 |
| | 午前 | クラッカー 牛乳 | | お茶・麦茶せんべい |
| 2 | 13.9 | 軟飯 | | お粥 |
| 日 | | キャベツとはるさめの中華スープ | | キャベツのスープ |
| (火) | | キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、しょうゆ | 午 | キャベツ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ |
| | 昼 | マーボー豆腐 | 前 | 炒り豆腐 |
| | 食 | 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖 酒、片栗粉 | 食 | 木綿豆腐、豚ひき肉、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉 |
| 16 | | ほうれん草のナムル(もやし) | | |
| 日 | | ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま | | |
| (火) | | 黒糖蒸しパン(卵・牛乳なし) | | |
| (, ,, | 左 | 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖 | 午 | お茶・麦茶 |
| | 午 後 | 牛乳 | 後 | |
| | 1友 | | 食 | 野菜のミルク煮 |
| | | | | じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ミルク |
| | 午 | ヨーグルト | | お茶・麦茶 |
| 4 | 前 | お茶·麦茶 軟飯 | | せんべい お粥 |
| 4 日 | | | | お粥 みそ汁(さつま芋) |
| (木) | | さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ | F | さつまいも、かつおだし汁、米みそ |
| , | 昼 | さけの塩焼き | 午 前 | さけと野菜の煮物 |
| 10 | 食 | さけ、食塩 | 食 | さけ、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、砂糖 |
| 18 日 | | チンゲン菜とあげのさっと煮 チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 | | |
| (木) | | テンケンザイ、えのさたけ、にんしん、油物け、かつね・昆布にし行 しょうゆ、みりん | | |
| (* 1 - / | | おからドーナツ | | お茶・麦茶 |
| | 午 | おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、グラニュー糖 | 午 | |
| | 後 | 牛乳 | 後食 | かぼちゃの煮物 |
| | , . | | ~ | かぼちゃ、砂糖、しょうゆ |
| | 午 | チーズ | | お茶・麦茶 |
| - | 前 | お茶・麦茶とん汁うどん | | せんべい 煮込みうどん |
| | | しとん行うとん ゆでうどん、豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、ねぎ | | 煮込みりとん ゆでうどん、鶏ささ身、だいこん、にんじん、さといも、かつおだし汁、米みそ |
| 5 | 昼 | ごま油、かつおだし汁、米みそ、みりん | 午 | 19 C / C / D C / Major C / C / C / D C / D C / D C / D C / D C / C / |
| 日 | 食 | ブロッコリーとツナのサラダ | 前 | ブロッコリーとツナのサラダ |
| (金) | | ブロッコリー、ツナ油漬缶、にんじん、油、酢、食塩、こしょう | 食 | ブロッコリー、ツナ油漬缶、にんじん、食塩 |
| (/ | | りんご | | りんご |
| 19 | | みそ焼きおにぎり | | |
| 日() | F | 米、米みそ、砂糖、みりん、すりごま | 午 | お茶・麦茶 |
| (金) | 午 後 | 牛乳 | 後 | |
| | | | 食 | 鶏肉と野菜の煮物 |
| | | | | 鶏ささ身、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 |
| | 午 | せんべい | | お茶・麦茶 |
| | 前 | お茶・麦茶 | | せんべい |
| 6 | R | スープスパゲティー スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、こまつな | 午 | スープスパゲティー スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、かつおだし汁、食塩 |
| 日 | <u>昼</u> | スペクティ、めさり水魚市、たまねさ、赤ヒーマン、しめし、こまつな にんにく、オリーブ油、洋風だしの素、食塩、こしょう | 前 | スパケテイ、ファ 水魚田、たまねさ、にんしん、こまつな、かつねたし汁、長塩 |
| (土) | 及 | バナナ | 食 | バナナ |
| ŀ | | クラッカー | | お茶・麦茶 |
| 20 | £ - | | 午 | |
| 日 | 午 | せんべい | 後 | かぶと豆腐の煮物 |
| (土) | 後 | | 食 | かぶ、木綿豆腐、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 |
| | | お茶・麦茶 | | |
| | 午 | せんべい | | お茶・麦茶 |
| | 前 | 牛乳 | | せんべい |
| 8 | | 軟飯 | | お粥 |
| 日(日) | | みそ汁(あさり) | , | みそ汁(じゃがいも) じゃがいも、かつおだし汁、米みそ |
| (月) | 昼 | あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 豚肉のしょうが焼き | 午前 | じゃがいも、かつおたし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 |
| | 食 | 豚肉のしようか焼き 豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油 | 前食 | 満肉と野米の魚物 鶏ささ身、にんじん、だいこん、砂糖、しょうゆ |
| 22 | | きんぴらごぼう(さやいんげん) | 1 | , and a second s |
| 日 | | ごぼう、にんじん、いんげん、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま | | |
| (月) | | クラッカー | | お茶・麦茶 |
| • / | 午 | せんべい | 午 | |
| | 十 後 | | 後 | |
| | ·~ | 牛乳 | 食 | 麩と野菜の味噌煮 |
| | 广 | クラッカー | | 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁 |
| | 午前 | クラッカー 牛乳 | | お茶・麦茶せんべい |
| ŀ | HII | ハヤシライス・牛肉 | | お粥 |
| | | 米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油 | | 7-414 |
| 9 | | ハヤシルウ、ケチャップ | F | |
| 日 | 昼 | フレンチサラダ | 午前 | ポトフ |
| (火) | 食 | キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、白こしょう | 食 | 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ、食塩 |
| | | オレンジ | | フレンチサラダ |
| 20 | | | | キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩 |
| 30 日 | | マカロニきな粉 | | オレンジ |
| | | マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 | | お茶・麦茶 |
| (火) I | 午 | 牛乳 | 午後 | |
| (火) | | • | <i>1</i> ₩ | |
| (火) | 後 | | | |
| (火) | | | 食 | さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ |

2021年11月 離乳食予定献立表 あい音保育園

| | | 離乳食12~18(完了食) | | 離乳食9~11(後期食) |
|----------|----------------|--|----|--|
| | 午前 | プルーン 牛乳 | | お茶・麦茶せんべい |
| 10 | 13.3 | 軟飯 | | お粥 |
| 日(小) | | わかめスープ(コーン) | | わかめスープ |
| (水) | 昼 | カットわかめ、にんじん、コーン缶、ねぎ、中華だしの素、食塩 厚揚げの炒め物 | 午 | カットわかめ、にんじん、かつおだし汁、食塩 豆腐の煮物 |
| | 食 | 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、にら、しめじ、ごま油 | 前食 | 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 |
| 0.4 | | 中華だしの素、しょうゆ、片栗粉 | 及 | and the state of t |
| 24 日 | | きゅうりのピクルス きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩 | | スティックきゅうり きゅうり |
| (水) | | ココアホットケーキ | F | さつま芋の茶巾 |
| | 午 | ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア) | 午後 | さつまいも |
| | 後 | 牛乳 | 食 | お茶・麦茶 |
| | 午 | ヨーグルト | | お茶・麦茶 |
| 1.1 | 前 | お茶・麦茶 | | せんべい |
| 11 日 | | 軟飯 すまし汁(白菜・えのき) | | お 粥 すまし汁(白菜) |
| (木) | | はくさい、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | 午 | はくさい、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 |
| | 昼命 | かじきのみそ照り焼き かじき、しょうが、米みそ、砂糖、みりん、酒 | 前 | 白身魚と野菜の煮物 たら、にんじん、さといも、米みそ、砂糖、かつおだし汁 |
| | 食 | 根菜と里芋の煮物 | 食 | たら、「こんしん、さという、木ので、かんだ。」というないにして |
| | | れんこん、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、さといも、さやえんどう、かつおだし汁 | | |
| | | しょうゆ、砂糖 バナナケーキ | | |
| | <i>F</i> | バナナ、米粉、水、ベーキングパウダー、砂糖、油 | 午 | お茶・麦茶 |
| | 午後 | 牛乳 | 後 | |
| | 100 | | 食 | バナナ |
| | | チーズ | | お茶・麦茶 |
| | | お茶・麦茶 | | せんべい |
| 12 | | 食パンカスフープ | | 食パンフェル |
| 日 (金) | | みそスープ キャベツ、にんじん、あさり水煮缶、中華だし、米みそ | F | みそ汁 鶏もも肉、キャベツ、にんじん、かつおだし、米みそ |
| (五乙) | 昼命 | タンドリーチキン | 午前 | かじきの煮物 |
| | 食 | 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、レモン果汁 | 食 | ひじき、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖 |
| 26 | | ひじきのマリネ | | |
| 日 (金) | | ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩 ビビンバおにぎり | | お茶・麦茶 |
| (亚) | 午 | 米、こまつな、もやし、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、ごま油 | 午 | ○ 余·友殊 |
| | 後 | 牛乳 | 後食 | 豆腐と野菜の味噌煮 |
| | / _ | 11.) 91. | | 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁 |
| 13 | | せんべい お茶・麦茶 | | お茶・麦茶せんべい |
| 日 | | わかめうどん | 午 | わかめうどん |
| (土) | 昼命 | ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 前 | ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 |
| 27 | 食 | オレンジ | 食 | オレンジ |
| 日 | | クラッカー | | |
| (土) | 午 | | 午 | お茶・麦茶 |
| | 後 | せんべい | 後食 | 野菜のチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ |
| | | お茶・麦茶 | | |
| | 午前 | プルーン 牛乳 | | お茶・麦茶せんべい |
| | נימ | 軟飯 | | お粥 |
| 17 | | みそ汁(はくさい・えのき) | - | みそ汁(はくさい) |
| 日 (水) | 昼 | はくさい、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の竜田揚げ | 午前 | はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉とかぶの煮物 |
| ()() | 食 | 鶏もも肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油 | 食 | 鶏もも肉、かぶ、きゅうり、しょうゆ、砂糖、片栗粉 |
| | | かぶの梅あえ(きゅうり) | | |
| | | かぶ、きゅうり、うめ干し、砂糖、かつお フライドポテト | | |
| | | フライドポテト、食塩 | 午 | お茶・麦茶 |
| | 午後 | 牛乳 | 後 | |
| | 1安 | | 食 | かぼちゃの茶巾 |
| | | | | かぼちゃ |
| | | ョーグルト お茶・麦茶 | | お茶・麦茶 せんべい |
| | 1373 | さつま芋御飯 | | さつま芋粥 |
| 25 | | 米、酒、食塩、さつまいも | | 米、食塩、さつまいも |
| 日 (木) | | みそ汁(もやし) もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ | 午 | みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ |
| (/1*/ | 昼食 | かじきのきのこ煮 | 前 | 白身魚と野菜の煮物 |
| | | かじき、食塩、片栗粉、油、えのきたけ、しいたけ、かつおだし汁 しょうゆ、みりん、片栗粉、さやえんどう | 食 | たら、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 |
| | | ほうれん草の磯あえ | | |
| 誕 | | ほうれんそう、にんじん、焼きのり、しょうゆ りんごゼリー | | |
| 生会 | | りんご濃縮果汁、砂糖、粉かんてん、水、生クリーム、砂糖 | 午 | お茶・麦茶 |
| 五 | 午後 | 牛乳 | 後 | |
| | 汉 | | 食 | 木の葉ポテト |
| | 午 | せんべい | | じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油 お 茶・麦茶 |
| | 前 | 牛乳 | | せんべい |
| 00 | | 軟飯 | | お粥 |
| 29 日 | | 豆腐みそ汁(あげ) 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ | | 豆腐みそ汁 木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ |
| (月) | 昼 | 豚肉のすき焼き風煮物 | 午前 | 鶏肉と野菜の煮物 |
| | 食 | 豚肉(肩ロース)、しらたき、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ | 食 | 鶏ささ身、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、しょうゆ、砂糖 |
| | | しょうゆ、砂糖、みりん ブロッコリーのごまあえ | | |
| | | ブロッコリー、すりごま、しょうゆ | | |
| | | 芋もち じゃがいも、食塩、米粉、油、しょうゆ、あおのり | | お茶・麦茶 |
| | 午 後 | 年乳 (でんかいも、良塩、木材、畑、しょうが、めわいり | 午後 | 1-2/D &/D |
| | 後 | | 食 | ナルシフトはル戸成り取扱の支持。 |
| | | | | すりおろし凍り豆腐と野菜の煮物 じゃがいも、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 |
| | | | L | |