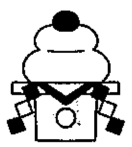
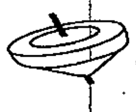
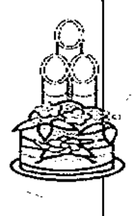
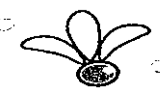
★ 1月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

	1 水	2 木	3 金	4 土	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	13 月	14 火	15 水
昼食	休園日 	休園日 	休園日 	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■たらの煮付け たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう コーン 濃口しょうゆ さとう ■みそしる あぶらあげ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉と大根の炒め煮 とりにく だいこん にんじん きぬさや ごま油 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■オクラのポン酢和え おくら にんじん ポンズ ■みそしる とうふ はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■キャベツのごま和え きゃべつ にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■すまし汁 緑豆もやし こまつな 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし	■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 トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ポークウィンナー ブイヨン しお	■ポークカレー 米 ぶたにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ 	■鶏のすき焼き風丼 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 ■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう 花かつお ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	成人の日 	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる はくさい あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 こむぎ粉 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 ■みそしる だいこん わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
3時				■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■七草とおかかのおにぎり 米 七草 ごま油 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■お茶 ほうじ茶	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶缶 マーガリン さとう しお ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳		■ポンマシュマロ ぽん菓子 マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■ぜんざい 小豆 さとう しお ■お茶 ほうじ茶

	16 木	17 金	18 土	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
昼食	■ジャージャーうどん うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 白ねぎ キャノーラ油 さとう みそ 濃口しょうゆ かたくり粉 きゅうり ■もやしの中華和え 緑豆もやし にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう	■チキンカレー 米 とりにく メークイン たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■コールスローサラダ きゃべつ にんじん コーン マヨネーズ 	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■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 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き 秋鮭 しお ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる たまねぎ きゃべつ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ポークチャップ ぶたにく たまねぎ しめじ ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ ■スープ はくさい にんじん ブイヨン しお 	■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■ほうれん草ともやしの和えもの ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 濃口しょうゆ さとう 	■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ 	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ ■みそしる だいこん えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のポン酢炒め とりにく たまねぎ きゃべつ にんじん ポンズ しお キャノーラ油 ■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 とうふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のみぞれかけ ばさ かたくり粉 キャノーラ油 だいこん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし だし昆布 ■キャベツの酢の物 きゃべつ にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■みそしる はくさい えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりにく しめじ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま 	■カレーチャーハン 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 鶏がらスープ 濃口しょうゆ カレー粉 キャノーラ油 しお パセリ缶 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ
3時	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン（きなこ） ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒ごま さとう しお ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ポップコーン（ココア） ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳	■キャロットクッキー こむぎ粉 にんじん マーガリン さとう しお ■牛乳 牛乳	■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳