

3日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
オーロラレバーソース	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	にんじん	10
	水	
	トマトケチャップ	6.4
	砂糖	0.8
	ソース	1.6
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
かきたまはるさめスープ	緑豆はるさめ	5
	鶏卵	15
	にんじん	5
	たまねぎ	20
	キャベツ	20
	塩わかめ	2
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	1
	水	2
	水	100
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食大豆ふりかけ	2.5
親子そぼろ煮	鶏ひき肉	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	(冷)さやいんげん	5
	白ねぎ	5
	サラダ油	2
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
ドレッシング和え	あさりの佃煮	10
	ほうれんそう	10
	キャベツ	30
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
力	鶏肉(角切り)	30
でん粉		1.6
ミ	小麦粉	1.8
カ	ごぼう	20
ミ	小麦粉	1.6
チ	揚げ油	5
ぼ	いりこ(中ぶり)	3
う	砂糖	2
ン	チ 酒	2
キ	しょうゆ(こいくち)	2.5
ン	みりん	3.5
豆腐	豆腐	30
たまねぎ		10
にんじん		10
キャベツ		20
小松菜		10
きくらげ(スライス)		1.5
しょうゆ(こいくち)		1.35
鶏がらスープのもと		1.3
ごま油		0.3
水		100
塩		0.2
洋こしょう		0.02

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ミルクパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
冬至の七福シンチュー	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	だいこん	25
	れんこん	5
	カットしめじ	5
	(冷)かぼちゃ	25
	マーガリン(調理用)	2.5
	米粉	3.2
	煮汁	
	無調整豆乳	40
	鶏がらスープのもと	1
	米みそ(白)	4
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
(アーモンド入り)イタリアンンドレッシングサラダ	にんじん	5
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	アーモンド(スライス)	4
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ボ ー ク カ レ ー ラ イ ス	豚肉(スライス)	15
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	40
	塩	0.1
即 席 漬 け	切り干しだいこん	4
	きざみ昆布	0.3
	砂糖	2.5
	酢	2
	しょうゆ(こいくち)	2.5

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
し 天 し ぶ ら も の	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
炒 ひ じ き め き の 煮 の 汁	干しひじき	4
	(冷)水煮大豆	5
	にんじん	10
	サラダ油	1
	三温糖	2.6
	しょうゆ(こいくち)	3.7
む ら く も 汁	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	30
	たまねぎ	25
	だいこん	15
	かつお葉	10
	しょうゆ(うすくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
あ 小 ん 松 か 菜 け と う 鶏 肉 ど ん の	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
ご まだ ツい な さん ラの ダ	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	15
	カットしめじ	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
中 華 ど ん ぶり	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	15
	しょうが	0.5
	サラダ油	1.5
	(冷)角天ぶら	10
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	はくさい	60
	小松菜	10
焼き ギ ョ ー ザ	きくらげ(スライス)	1.5
	鶏がらスープのもと	0.6
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	でん粉	2
	水	4
	ごま油	0.5
	水	15
	塩	0.1
17日(水)	洋こしょう	0.02
	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
い り こ と 大 豆 の か ら め 和 え	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7
野 菜 ソ テ ー	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
17日(水)	(冷)ホキ(角切り)	40
	塩	0.2
	カレー粉	0.35
	コンソメスープのもと	0.28
	小麦粉	2
	サラダ油	2.8
野 菜 ソ テ ー	キャベツ	30
	にんじん	5
	サラダ油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
関東煮	鶏肉(角切り)	20
	厚揚げ	30
	(冷)角天ふわら	20
	じゃがいも	40
	にんじん	15
	だいこん	40
	こんにゃく	15
	三温糖	3
	しょうゆ(こいくち)	5
	水	15
キャベツのアーモンド炒め	キャベツ	40
	アーモンド(荒)	3
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)塩さば	60
塩さ 焼ば きの		
ゆは ずく 香さ 和い えの	はくさい	50
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2
冬至 のか ぼち や団子 汁	小麦粉	8
	(冷)裏ごしかばちや	8
	水	
	にんじん	10
	だいこん	30
	みずな	5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.1