

1日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
カラフルまぜご飯	しらす干し	3
	(冷)えだ豆むき身	10
	さつまいも	20
	にんじん	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	もとし汁	
	塩わかめ	1
	黒ごま(煎り)	1
	みりん	1
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.05
豚肉と小松菜のスープ	豚肉(スライス)	15
	しょうが	0.6
	たまねぎ	35
	たけのこ水煮	10
	小松菜	20
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	0.8
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
みかん	みかん	75.2

5日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
スクランブルエッグ	キャベツ	15
	とうもろこし(ホール)缶	20
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	マーガリン(調理用)	1
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	トマトケチャップ(別配)	8
白いんげん豆のスープ煮	ベーコン	5
	サラダ油	1
	レトルト水煮白いんげん豆	30
	じゃがいも	30
	にんじん	15
	たまねぎ	30
	(冷)グリーンピース	3
	コンソメスープのもと	1
	水	35
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
八宝菜	豚肉(スライス)	10
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	キャベツ	40
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	でん粉	1.2
	水	2.4
	ごま油	0.18
塩	0.1	
洋こしょう	0.01	
チンゲンサイのスープ	鶏卵	30
	たまねぎ	30
	(冷)チンゲンサイ(カット)	20
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	鶏がらスープのもと	0.9
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.3
	水	95
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
かぼちゃのカレークリームシチュー	鶏肉(厚切り)	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	(冷)かぼちゃ	60
	サラダ油	1
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	50
	カレー粉	0.2
	脱脂粉乳	4
	水	4
	シュレットチーズ	3
	コンソメスープのもと	1
	ワイン(白)	3
水	20	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	アーモンド(荒)	2
	砂糖	0.3
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	塩	0.1

8日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
芦屋おでん	鶏肉(角切り)	20
	厚揚げ	30
	(冷)角天ぷら	20
	だいこん	60
	こんにゃく	30
	しょうゆ(こいくち)	2
	砂糖	2
	かつお節(だし用)	2
	水	50
	米みそ(白)	7
	砂糖	2
	みりん	3
	かつお節(だし用)	0.03
	水	7
のりごま和え	キャベツ	30
	小松菜	15
	きざみのり	0.2
	すりごま	3
	砂糖	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2

11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
辛くないタツトリタン	鶏肉(角切り)	30
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	じゃがいも	50
	キャベツ	40
	白ねぎ	10
	砂糖	1
	しょうゆ(こいくち)	5
コチュジャン	4	
酒	1	
一味唐辛子	0.01	
ごま油	0.3	
シューマイ	(冷)シューマイ	18
青のり豆いりりこ	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	青のり	0.3
	サラダ油	0.3
	砂糖	3
	みりん	0.6
しょうゆ(こいくち)	0.6	

