

※木曜日の朝までに食べていない食材にチェックして頂き、1枚に名前を書いて持ってきてください。
2週間の献立をのせています。

なまえ ()

日付	献立名	材料名
14月	お粥 鶏の照り焼き 野菜サラダ 味噌汁	米/鶏肉/しょうゆ/三温糖/にんじん/キャベツ/しょうゆ/塩/トマト/たまねぎ/だしかつお/味噌/
15火	お粥 鶏と野菜の煮物 小松菜の和え物	米/鶏肉/だいこん/にんじん/さつまいも/しょうゆ/三温糖/だしかつお/こまつな/にんじん/しょうゆ/三温糖/
16水	中華どんぶり(お粥) きゅうりのお浸し スープ	米/豚肉/はくさい/にんじん/三温糖/しょうゆ/だしかつお/片栗粉/きゅうり/だしかつお/しょうゆ/オクラ/キャベツ/塩/だしかつお/
17木	ロールパン 白身魚のフリッター ゆで野菜 スープ	ロールパン/たら/小麦粉/塩/なたね油/きゅうり/ブロッコリー/絹ごし豆腐/だいこん/たまねぎ/にんじん/塩/だしかつお/
18金	ハヤシライス(お粥) 野菜サラダ	米/豚肉/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/バター/ケチャップ/しょうゆ/三温糖/片栗粉/だいこん/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/しょうゆ/三温糖/
19土	焼きうどん	ゆでうどん(冷)/豚肉/キャベツ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/なたね油/塩/
21月	 海の日 	
22火	お粥 焼き魚 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米/さけ/塩/切り干しだいこん/にんじん/三温糖/しょうゆ/ズッキーニ/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/
23水	お粥 すき焼き風煮 小松菜のお浸し	米/牛肉/三温糖/はくさい/焼き豆腐/たまねぎ/切り麩/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/しょうゆ/こまつな/にんじん/だしかつお/しょうゆ/
24木	ロールパン なすとトマトのポークグラタン ゆで野菜	ロールパン/なす/たまねぎ/豚ひき肉/ホールトマト/マカロニ/塩/ケチャップ/片栗粉/とろけるチーズ/パン粉/オリーブ油/きゅうり/にんじん/
25金	お粥 鶏の唐揚げ オクラのお浸し 豆乳スープ	米/鶏肉/塩/酒/片栗粉/小麦粉/米粉/なたね油/オクラ/だしかつお/しょうゆ/さつまいも/たまねぎ/にんじん/だしかつお/豆乳/塩/
26土	豚みそ丼(お粥) わかめスープ	米/豚肉/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/味噌/三温糖/しょうゆ/なたね油/はくさい/にんじん/わかめ(乾)/だしかつお/

※木曜日の朝までに食べていない食材にチェックして頂き、1枚に名前を書いて持ってきてください。

2週間の献立をのせています。

なまえ (

)

日付	献立名	材料名	おやつ
14月	軟飯 鶏の香味焼き ツナわかめサラダ かき玉味噌汁	米/鶏肉/白ねぎ/しょうが/しょうゆ/本みりん/酒/ごま油/ツナ/にんじん/キャベツ/わかめ(乾)/三温糖/しょうゆ/酢/塩/卵/トマト/えのきたけ/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	きな粉揚げパン (コッペパン・なたね油・きなこ・三温糖・塩)
15火	軟飯 鶏と根菜のさっぱり煮 小松菜のミネラルサラダ	米/鶏肉/だいこん/にんじん/れんこん/さつまいも/干しいたけ/しょうが/酒/しょうゆ/三温糖/オイスターソース/酢/中華だしの素/こまつな/ツナ/にんじん/干しひじき/コーン(冷)/マヨネーズ/すりごま/しょうゆ/酢/三温糖/	オートミールクッキー (小麦粉・オートミール・三温糖・バター・卵)
16水	中華どんぶり(軟飯) きゅうりの中華漬け スープ	米/豚肉/しょうが/酒/はくさい/にんじん/にら/干しいたけ/三温糖/しょうゆ/こしょう/中華だしの素/片栗粉/ごま油/きゅうり/三温糖/しょうゆ/酢/ごま油/オクラ/ねぎ/キャベツ/コーン(冷)/コンソメ/塩/	焼きビーフン (ビーフン・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・たまねぎ・塩・なたね油・しょうゆ・中華だしの素)
17木	ロールパン 白身魚のフリッター 中華風ドレッシングのサラダ スープ	ロールパン/たら/小麦粉/塩/なたね油/きゅうり/ブロッコリー/コーン(冷)/酢/しょうゆ/三温糖/白ごま/絹ごし豆腐/だいこん/たまねぎ/にんじん/わかめ(乾)/コンソメ/塩/	いちごの蒸しパン (ホットケーキ粉・三温糖・牛乳・いちごジャム)
18金	ハヤシライス(軟飯) じゃこサラダ	米/豚肉/にんじん/たまねぎ/グリーンピース(冷)/じゃがいも/まいたけ/バター/小麦粉/スキムミルク/コンソメ/中濃ソース/ケチャップ/塩/だいこん/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/チリメン/しょうゆ/酢/三温糖/白ごま/	どうもろこしのおやき (米・どうもろこし・しょうゆ・片栗粉・なたね油)
19土	焼きうどん 果物	ゆでうどん(冷)/豚肉/キャベツ/にんじん/たまねぎ/葉ねぎ/ごま油/しょうゆ/本みりん/塩/オレンジ/	
20月	 海の日 		
22火	軟飯 鯖のカレーソーテー 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米/さば/塩/カレー粉/強力粉/オリーブ油/切り干しだいこん/トウモロコシ/にんじん/すりごま/三温糖/しょうゆ/豚肉/ズッキーニ/たまねぎ/しめじ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	ヨーグルトパンケーキ (ホットケーキ粉・ヨーグルト・牛乳・三温糖)
23水	軟飯 すき焼き風煮 小松菜の棒々鶏風	米/牛肉/三温糖/酒/はくさい/焼き豆腐/たまねぎ/糸こんにゃく/切り麩/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/しょうゆ/こまつな/もやし/にんじん/鶏肉/深煎りゴマドレッシング(卵)/ごまペースト/しょうゆ/	マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・三温糖・塩)
24木	ロールパン なすとトマトのポークグラタン ポテトサラダ	ロールパン/なす/たまねぎ/豚ひき肉/にんにく/ホールトマト/マカロニ/コンソメ/塩/ケチャップ/とろけるチーズ/パン粉/オリーブ油/パセリ粉/じゃがいも/ハム/きゅうり/にんじん/卵/マヨネーズ/塩/	さつまいもスティック (さつまいも・なたね油)
25金	軟飯 鶏の唐揚げ オクラのチーズおかか和え 豆乳味噌スープ	米/鶏肉/塩/酒/片栗粉/小麦粉/米粉/なたね油/オクラ/クリームチーズ/糸かつお/しょうゆ/ベーコン/さつまいも/たまねぎ/にんじん/にら/鶏ガラスープ/味噌/豆乳/	果物 (すいか・バナナ)
26土	豚みそ丼(軟飯) わかめスープ	米/豚肉/酒/塩/赤ピーマン/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/味噌/三温糖/しょうゆ/なたね油/はくさい/にんじん/もやし/わかめ(乾)/コンソメ/ごま油/	