さかえ保育園様 2020年度7月献立材料表

В	1 • 15	2 • 16	3 • 17	4 • 18	6 • 20	7	8 • 22	9.30
曜日献	が	大 五目うどん	金ではん	和風スパグティー	月 ごはん	火 ★七タそうめん	こばん まない なん	木 醤油ラーメン チンゲン菜のお浸し
立名	チンジャオロース風 がんもの煮物 豆腐となすのみそ汁	ほうれん草のお浸し 果物(りんご)	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	★さつま芋マヨサラダ 高野豆腐の煮物	豚肉のしょうが焼き もやしのナムル なめこと青ねぎのみそ汁	ウインナー フライドポテト 果物(すいか)	サバの塩焼き 里芋の煮物	チンケン菜のお浸し 果物(オレンジ)
-	白米	うどん	白米	スパゲティ	白米	*****(9 いか) 【七夕メニュー】 そうめん	いんげんどちくわのごま和え ごぼうとわかめのみそ汁 白米	中華麺
	牛肉	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ	迎内	ウインナー	豚肉	錦糸卵	サバ	鶏肉 玉ねぎ
	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ	大恨	しょうが にんにく 醤油 砂糖	エリンギ ほうれん草	人参 玉ねぎ キャベツ	人参 オクラ ミニトマト	塩酒	小松菜 人参
	たけのこ	椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩	酒 みりん マーマレード	しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖	キャベツ しょうが 醤油 砂糖	天然だし(昆布・かつお)	里芋 人参 枝豆	コーン 醤油ラーメンスープ みりん
	だけのターソース 醤油 砂糖 ソース 酒 ごま油	みりん	小松菜 人参	され が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	酒 みりん 油	醤油 砂糖 酒 みりん	大然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖	ごま油
材	ごま油	ほうれん草 油揚げ	人参 コーン 酢	さつま芋 / フ	太もやし 人参 チンゲン菜	ウインナー ケチャップ	酒 みりん	チンゲン菜 しめじ
料	がんもどき 人参	天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん	醤油 砂糖 塩 油	人参 グリンピース マヨネーズ	で ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	じゃが芋 油	いんげん ちくわ 天然だし(昆布・かつお)	天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん
名	ハシ キヌサヤ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖	りんご	玉ねぎ わかめ	塩 砂糖 醤油 スキムミルク	塩でま油白ごま	塩	醤油 砂糖みりん	オレンジ
	醤油 砂糖 酒 みりん		天然だし(昆布・かつお) みそ	高野豆腐	なめこ	すいか	白ごま	
	絹ごし豆腐 なす			板こんにゃく 人参 天然だし(昆布・かつお)	青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ		ささがきごぼう わかめ 天然だし(昆布・かつお)	
	天然だし(昆布・かつお) みそ			選油 砂糖 酒 みりん	<i>o</i> , c		みそ	
	ジャーマンポテト、麦茶 じゃが芋	おかかチーズおにぎり、麦茶	みたらしマカロニ、麦茶マカロニ	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット)	焼きそば、麦茶 中華麺	七タゼリー、七タクッキー、牛乳 りんごジュース 砂糖	手作りチヂミ、麦茶 小麦粉 片栗粉	ゆかりおにぎり、麦茶
副食	ウインナー コンソメ 油	日末 ミックスチーズ かつお節 醤油	マガロニ 砂糖 砂糖 片栗粉	お菓子(照餅、グッキー、ピスグット) 牛乳	中華麺 人参 玉ねぎ 油 ソース 中華だし あおさ	りんごシュース 砂糖イナアガー 黄桃缶小麦粉 砂糖 油	小麦材 万米材 人参 玉ねぎ ニラ ごま油 醤油 本だし	白米 ゆかり 麦茶
栄	麦茶 幼児 乳児	麦余 幼児 乳児	麦茶 幼児 乳児	幼児 乳児	麦茶 幼児 乳児	生乳 幼児 乳児	麦茶 幼児 乳児	幼児 乳児
養価	633kcal 506kcal 蛋白18.6g 蛋白14.9g 脂質28.3g 脂質22.6g	434kcal 347kcal 蛋白14.8g 蛋白11.8g 脂質4.6g 脂質3.7g	481kcal 385kcal 蛋白18.0g 蛋白14.4g 脂質10.7g 脂質8.6g	524kcal 419kcal 蛋白16.4g 蛋白13.1g 脂質14.9g 脂質11.9g	473kcal 378kcal 蛋白16.7g 蛋白13.4g 脂質10.3g 脂質8.2g	639kcal 511kcal 蛋白17.0g 蛋白13.6g 脂質25.4g 脂質20.3g	498kcal 398kcal 蛋白15.2g 蛋白12.2g 脂質12.4g 脂質9.9g	456kcal 365kcal 蛋白15.1g 蛋白12.1g 脂質4.6g 脂質3.7g
	塩分1.9g 塩分1.5g	塩分2.0g 塩分1.6g	<u>塩分2.0g</u> 塩分1.6g	塩分1.9g 塩分1.5g ★さつま芋のサラダ	脂質10.3g 塩分1.9g 塩分1.5g	暗員25.4g 暗員20.3g 塩分2.2g 塩分1.8g ★七夕そうめん	塩分2.0g 塩分1.6g	指員4.0g 指員3.7g 塩分1.8g 塩分1.4g
Α				(マヨネーズなし)		(錦糸卵なし)		
曜日	10 金	11·25 ±	13 月	14·28	21 火	27 月	29	31 金
							小	317
献	ごはん 牛肉のスタミナ焼き	ごはん 豚肉の中華炒め	ごはん	ボークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ	★= 6 を	ごはん	水 ごはん アジフライ	タコライス風 ★人参しりしり
立名	とはん 牛肉のスタミナ焼き 春雨サラダ かまぼこと椎茸のすまし汁	ごはん		ボークハヤシライス			ごはん アジフライ 切干大根の煮物 小松菜と椎茸のすまし汁	タコライス風 ★人参しりしり アーサー汁
17	牛肉のスタミナ焼き 春雨サラダ かまぼこと椎茸のすまし汁 白米	ではん 豚肉の中華炒め 小松菜のお浸し ベーコンとキャベツのスープ 白米	ごはん 鶏じゃが チンゲン菜のおかか和え 冬瓜と油揚げのみそ汁 白米	ボークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 果物(バナナ) 白米 医肉	★= 6 を	ごはん ハンパーグおろしポン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人参と麩のみそ汁 白米	ごはん アジフライ 切干大根の煮物 小松菜と椎茸のすまし汁 手作りふりかけ 白米	タコライス風 ★人参しりしり アーサー汁 【沖縄県郷土料理】 白米 牛肉
17	牛肉のスタミナ焼き 春雨サラダ かまばこと椎茸のすまし汁 白米 牛肉 玉ねぎ	こはん 豚肉の中華炒め 小松菜のお浸し ベーコンとキャベツのスープ 白米 豚肉 あきえび	ごはん 繋じゃが チンゲン菜のおかか和え 冬瓜と油揚げのみそ汁 白米 鶏肉	ボークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 果物(バナナ) 白米 豚肉 人参	★三色ぞぼろ丼 ブロッコリーサラダ ブロッツボンチ 日親肉 卵卵 原うれん草	ごはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人参と麩のみそ汁 白米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 鷄肉	にはん アシブライ 切干大根の素物 小松菜と椎茸のすまし汁 手作りふりかけ 日 アシ 塩 酒	タコライス風 ★人参しり アーサー汁 [沖縄県郷土料理] 白米 住肉 玉ねぎ 人参
17	牛肉のスタミナ焼き 春雨サラダ かまぼこと 椎茸のすまし汁 〇米 牛肉 本ねぎ 人勢 ブリカ	こはん 豚肉の中華炒め 小松菜のお浸し ベーコンとキャベツのスープ 白米 豚肉 むきえび	こはん 第しかが デングン菜のおかか和え 冬 国と油揚げのみそ汁 日米 鶏肉 じゃが芋 大多	ホークハヤシライス フロッコリーとかにかまのサラダ 果物 (パナナ) 自来 原内 人参 エねぎ マッシュルーム ハヤシフレーク	★三色ぞぼろ丼 プロッコリーサラダ フルーツボンチ 白光 鶏肉 ほうれん草 天然だし(現布・かつお) 壁油 か時	こはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人参と数のみそ汁 白米 生ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 ハンが倒・小麦・大豆含む)	にはん アジフライ素物 い松菜と椎草のすまし汁 手作りらいのがけ 白米 アジ 塩 酒 ハル素粉	タコライス風
17	牛肉のスタミナ焼き 春雨サラダ かまぼこと 椎茸のすまし汁 白米 牛肉 毛入参	にはか 豚肉の中華炒め 小松菜のお浸し ハペーコンとキャベツのスープ 白米 豚肉 のできえび のできえび したなる 砂糖 中華だし 塩塩	にはん 第子ングン学のおかか和え 冬瓜と油揚げのみぞ汁 白米 鶏肉 じゃが芋 大玉たんだにし(民布・かつお) 醤油 砂糖	ボークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 果物(バナナ) 白米 豚肉 人参	★三色ぞぼろ丼 プロッコリーサラダ フルーツボンチ 白米 3間内 はうれん草 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒。みりん 白ごま	にはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人参と粧のみぞ汁 白米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 ハン粉(乳・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく	にはん アシノライ素物 切下状況を発動のすまし汁 手作りふりかけ 白米 アシ 塩 酒 バンツ か	タコライスの ターライスの アーサース 一部では、 一部では、 一部では、 一部では、 一部では、 一部では、 一部では、 一部では、 一部では、 でチャー粉 レマト
名	中肉のスタミナ焼き 春雨サラグ かまぼこと 椎草のすまし汁 日米 中 中 石 石 大 巻 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	こはん 豚肉の中華やめ 小小へコンとキャベツのスープ 白米 豚のちきえび 白参 変き 変き 変き 変き 変き 変き 変き 変き 変き 変き	にはん 第三とが 第三とが 第三とかり 第二と油揚げのみぞ汁 日米 第四と油揚げのみぞ汁 日本 第四と 近でが芋 人参さ 大変だとしに 記者 日本 のかり 日本 のかり 日本 のかり 日本 のかり 日本 のかり 日本 のかり 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	ボークハヤシライス プロッコリーとかにかまのサラダ 果物(バナナ) 白米 豚肉 人参 エねぎ マッシュルーム ハヤシフレーク リノス アチャップ 砂糖 プロッコリー	★三色子ぼろ丼 プロッコリーサラダ フロッコリーサラダ フルーツボンチ 白米 鶏肉 卵ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂路 適溜 砂りん 白こま	にはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん草と/ しムのサラダ 人参と数のみそ汁 白米 生ねぎ 中肉 豚肉 鶏肉 ハンが(県・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく		タコライスのリテーサースのリースのリアーサーオースのリアーサーオー (沖縄県郷土料理) ロ米 はない
村料	中肉のスタミナ焼き 春雨サラン 推算のすまし汁 日米 中国 日本	にはん 豚肉の中華砂め 小ペーコンとキャベツのスープ 白米 豚の含さえび 白米 豚の含さえび 白大芸器中華 かし 力を持ち が助 が助 が助 が助 がし がし がし がし がし がし がし がし がし がし	にはん 電しのが デングン駅のおかか和え 冬 国 は 場づのみそ汁 日 米 鶏内のか芋 素のやが芋 なるだんだにも(記載 をあるためだした(記載 かりのます。 チングン チングン デング デング	ホークハヤシライス プロッコリーとかにかまのサラダ 果物(バナナ) 白米 豚肉 人参 まねぎ マッシュルーム ハヤシフレーク ソース グライン・カチャップ 川麦粉 プロッコリー かにかま 酢	★三色ぞぼろ丼 プロッコリーサラダ フロッコリーサラダ フルーツボンチ 白 選問 原では、 にでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	にはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人参と数のみそ汁 白米 生ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 ハン粉(県・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 海卵 牛乳 酒 みがりん しょうが にんにく 木火酢 醤油 ム大根おろしよ	にはん アシフライ素物 小本菜 ため () かけ (タ ター ター ター ター ター ター ター
村 材	中肉のスタミナ焼き 春雨サラン 推算のすまし汁 日米 中国 日本	にはん 豚肉の中華砂め 小松菜のお浸し ベース 白米 豚の内 まできます。 まできます。 まできます。 まできます。 まできます。 はない はない はない はない はない はない はない はない	にはん 第2 以 が のおかか和え そ 以 が のおかか和え 冬 以 法 第2 以 か が 学 場にかが 学 場にかか 学 参れこれだに や に に に し で あ まれこれだに か り か り か り か り か か か か か か か か か か か	ホークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 単物(ハナナ) 白	★三色ぞぼろ丼 プロッコ・サラダ フリー・サラダ フリー・サラダ ロ米 鶏肉 卵ほうれん草 天然にしに現布・かつお) 醤油 みま みりん フロッコリー 人酢 醤油 砂糖 塩 繊維 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一	にはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん壁とハムのサラダ 人 参と 数のみ そ汁	にはん アシフライ素物 リー大変の があれる では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	タ タ タ タ タ タ タ タ タ タ
材料	中角のスタミナ焼き をあずました。 中角のオランと 横 をかまり では、 一日 米 内 では、 日本 日本 では、 日本 では 日本 では 日	にはん 豚肉の中華炒め 小松菜のお湯し ベーコンとキャベツのスープ 白米 豚肉 むき菜 むき菜 かとまるは はなおまたりん 片 悪い なきまたりん 片 悪い なきをしたし のをきまたした。 は塩 は塩 は塩 はない にしまする。 は塩 は塩 は塩 は塩 はない にしまする。 は塩 は塩 は塩 はない にしまする。 は塩 はない にしまする。 は塩 はない にしまする。 にしまる。 にしる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。	にはん 第2 (2 か) では、 第2 (2 か) では、 第3 (2 か) では、 第4 (3 か) では、 第4 (4 か) では、 第5 (4 か) では、 第6 (4 か) では、 第6 (4 か) では、 第7 (4 か)	ボークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 果物(ハナナ) 白 (大) ・ (大)	* 三色ぞぼろ丼 プロッコノーサラダ フリーサラダ フリーサラダ フリーサラダ ロ米 鶏肉 卵ほうれん草 天然油 砂糖 溶油 砂糖 湿油 砂糖 湿油 砂糖 湿油 砂糖 塩 増加 砂糖 塩 増加 砂糖 塩 増加 砂糖 塩 増加 砂糖	にはん ハンパーグおろしボン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人参と数のみそ汁 白米 エねぎ 生肉 断側・小麦・大豆含む) 調解 作乳 (小り が)側・小麦・大豆含む) ない にんにく 大根おろし (エカン酢 経) 超地 砂糖 塩 油 (エカイ) が ほうさん (日本 大根 (日本) が にんにく オン・酢 経過 (日本) が にんだく (日	にはん アジフタ (タコスの サースの オーサー (沖縄県郷土料理) ロースの ロースの ロースの ロースの ロースの ロースの ロースの ロースの ロースの ロースの フリース
材料	中内のスタミナ焼き かまぼこと 推算のすまし汁 白米 中国なぎ 中国などのである。 中国などのでなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのでなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのでなどのでなどのでなどのでなとなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどので	にはん 豚肉の中華炒め 小松菜のお湯し ベーコンとキャベツのスープ 白米 豚肉 むき菜 むき菜 かとまるは はなおまたりん 片 悪い なきまたりん 片 悪い なきをしたし のをきまたした。 は塩 は塩 は塩 はない にしまする。 は塩 は塩 は塩 は塩 はない にしまする。 は塩 は塩 は塩 はない にしまする。 は塩 はない にしまする。 は塩 はない にしまする。 にしまる。 にしる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。	にはん 第2 (2 か) で (2 か) で (3 か) が (3 か) が (4 か) が (4 か) が (5 が) (6 が) (6 が) (7	ホークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 単物(ハナナ) 白	★三色ではろ好 プロッコリーサラダ フロッコリーサラダ コルーツボンチ 白鶏卵 に れん草 ほっれん草 温油 砂りん プロッコリー 大器油 かりん プロッコリー 大都油 油 砂糖 塩 質が化ン低 ・ がなり ・ がは ・ がは ・ がは ・ が ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	にはん、ハンバーグおろしボン酢 ほうれん 草と ハンバーグ おろし ボン酢 ほうれん 草と ハムのサラダ 人 参 と 数のみ そ 汁 白 米 エねぎ 豚肉 鶏肉 ハン粉 (県・川東・大豆含む) 類卵 中塩 酒 海卵 中塩 酒 かりん しょうがん にく 大根 お で は 温 か 砂	にはん アシフライ素物 川松菜と推動ですまし汁 手作りぶりかけ 日 アシ 酒類 別 油 砂 か い か つ お)	タ タ タ タ タ タ タ タ タ タ
材料	中角のスタミナ焼き 中角のスタミナ焼き 内のスタミナ 横き かまり 一日 中国人参が入りたく 一日 中国人参が入りたく 一日 中国人参が入りたく 一日 中国人参が入りたく 一日 中国人参が入りの ・	にはん 豚肉の中華砂め 小松東のお湯し 八ペープ 白米 豚の内 豚の内 のさます。 のは のは のは のは のは のは のは のは のは のは	にはん 第一次 で	ホークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 単物(ハナナ) 白	★三色ぞぼろ丼 プロップ・サラダ プロッツ・ボンチ 白鶏網の 卵ほうれん草 天然油 みりん ローツ・ツート 大き 富酒 ローフート 砂糖 塩 雑缶 サンサラダ 一プ人酢 醤油 油 砂糖 塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	にはん、ハンバーグおろしボン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人 参と 数のみそ汁 日来 におき 作肉 豚肉 鶏肉 ハン粉(乳・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛塩 塩 しょうが にんにく 大根のおし 大根のおし が糖 みりん ほうれん草 はい 砂糖 は かりん ほうれん草 温油 砂糖 連 油 砂糖 海 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神 神		タ ★ ファイン マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ
材料	中内のスタミナ焼き かまぼこと 推算のすまし汁 白米 中国なぎ 中国などのである。 中国などのでなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのでなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのである。 中でなどのでなどのでなどのでなどのでなとなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどのでなどので	にはん 豚肉の中華炒め 小松菜のお湯し ベーコンとキャベツのスープ 白米 豚肉 むき菜 むき菜 かとまるは はなおまたりん 片 悪い なきまたりん 片 悪い なきをしたし のをきまたした。 は塩 は塩 は塩 はない にしまする。 は塩 は塩 は塩 は塩 はない にしまする。 は塩 は塩 は塩 はない にしまする。 は塩 はない にしまする。 は塩 はない にしまする。 にしまる。 にしる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。 にしまる。	にはん 第2 (2 か) で (2 か) で (3 か) が (3 か) が (4 か) が (4 か) が (5 が) (6 が) (6 が) (7	ボークハヤシライス フロッコリーとかにかまのサラダ 単物(ハナナ) 白豚肉 人家なき マッシュルーム ハヤシフレーク ソー表 がである ブロッカナ がに が 動 動 が が が が が が が が が が が が が が が	★三色ではろ好 プロルーツボンチ 白鶏卵 にれん草 原でれた草 原でれたし(現布・かつお) 醤油 みりん コーションリー 一分かん カリー が聴 増加 油 横木ン氏 がないない。 が聴 横木ン氏 がない。 が聴 横木・大のかん である。 がる。 がる。 がる。 がる。 がる。 がる。 がる。 が	にはん、ハンバーグおろしボン酢 ほうれん 草と ハンバーグ おろし ボン酢 ほうれん 草と ハムのサラダ 人 参 と 数のみ そ 汁 白 米 エねぎ 豚肉 鶏肉 ハン粉 (県・川東・大豆含む) 類卵 中塩 酒 海卵 中塩 酒 かりん しょうがん にく 大根 お で は 温 か 砂	にはん。 アジフイ素物	タ タ タ タ タ タ タ タ タ タ
材料名	中 内の スタミナ 焼き かま が	にはん 豚肉の中華炒め 小松菜のお湯し ベーコンとキャベツのスープ 白米 豚肉 むき菜が おおき 砂糖 地種 よねおき 砂糖 は塩 は は は は は は は は は は は は は		ボークハヤシライス プロッコリーとかにかまのサラダ 自経験 を さい。 「おいっとかにかまのサラダ 自然大会 で で ない。 「シュルーム ハンマス クチャップ リを いっと いっと いった	* 三色そぼる	にはん	ではん。	タコスの
材料	中角のスタミナ焼き かまび 4 草のすまし汁 日米 中国 4 東 4 東 4 東 4 東 4 東 4 東 4 東 4 東 4 東 4	にはん 豚肉の中華やめ 小小へ 一 原物の中華やめ 小小へ 一 一 一 の の の の で の の の の で の の の の の の の の の の の の の	にはん 第2 グ のおかか和え 第2 グ が のおかか和え 冬	ボークハヤシライス プロッコリーとかにかまのサラダ 日孫内 人参 を で 、 の で の で の の の の の の の の の の の の の の	* 三色ぞぼろ野 フロッサラダフル・サラダフル・リンチ フロッコッポンチ 日	にはん ハンパーグおろしボン酢 ほうれん壁とハムのサラダ 人参と数のみそ汁 白米 エねぎ 牛肉 断側・小麦・大豆含む) 鶏卵 中乳 砂糖 生 返 みがりな しょうが にんにく 木が酢 器・加達 みりん ほしまうが にんにく 木が酢 番切り ほしまうが にんにく 木が酢 番切り ほしたし	ではん。	タ ス タ ス タ ス タ ス タ ス タ ス タ ス タ ス タ ス タ ス
位名 材料名 副食	中角のスタミナ焼き かまけっと	にはん 豚肉のサ単砂め 小松 マンタープ 日米 豚のカジョン・マベツのスープ 日米 豚の白菜 が 豚肉の かさまな 砂糖 塩 塩の かりん 片葉粉 かん 大石 海田 が いた かった かった かった かった かった かった し (記 の で	にはん 電子のであります。 電子のでありまする。 電子のでありまする。 電子のでありまする。 電子のでありまする。 電子のでありまする。 電子のでありまする。 できる。	ボークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 単物(ハナナ) 白 (大き) ・	本三色ぞぼろ丼 プロップサラダ フロップボンチ 白鶏胸の の形成 を の形成 と の形成 を の形成 と の形成 を の形成 と の形成 と の と の形成 の形成 の形成 の形成 の	にはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん壁とハムのサラダ 人 きと	ではん	タ大クサイン タ大クサイン (沖) (中央など) (中央など) (中央など) (中央など) (中央など) (中央など) (日間報まり)
1 対料名 副食 栄	中角のスタミグ 特高サラジ かまぼこと 椎 草のすまし汁 日米 中周 サラン 椎 草のすまし汁 日米 中周 サラン 椎 草のすまし汁 日本 中国 サラン 椎 草のすまし汁 日本 中国 サラン 横 海のまた。 一部 は 一部 は	にはん 豚肉の中華やめ 小松菜のお浸し ベープ 白米 豚の内 あさきえび 人玉醤油 だしし がした。 大玉醤油 だしし がいまさいでする。 大豆油 かりん 片栗粉 小のがたしし(昆布・かつお) 砂をしている。 がいまさいできる。 大豆油 かりん 大栗粉 かったしし(昆布・かつお) をいまる。 ないまする。 ないまななななななななななななななななななななななななななななななななななな	にはん 第2 以 か の おかか 和え 第2 以 か の おかか 和え 冬 国 以 と	ボークハヤシライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 果物(ハナナ) 白 ()	本三色ぞぼろ丼 プロッコリーサラダ フルーツ・ボンチ 白米 鶏肉 卵ほうれん草 天然にしに現布・かつお) 醤油 砂糖 温油 砂糖 塩 養桃 田 バイン缶 みかん缶 を表だリー 数5 大が糖 サリー 数5 大が糖 サリー 数5 大が糖 サリー 数5 大がいまする がりにする がりにする がりにする がりにする がりがいまする がりがいまする がりがいまする がりがまする がりがいまする がりがいまする がりがまする がりがまする がりがいまする がりがもな がりがまする がりがまする がりがまする がりがまする がりがまする がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな がりがもな はりがもな がりがもな がりがりがもな はりがもな はりがもな がりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがもな はりがりがもな はりがもな	にはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人参と数のみそ汁 ロ米	ではん	タコペーサー (中華) (中華) (中華) (中華) (中華) (中華) (中華) (中華)
位名 材料名 副食	中 内の スタミナ焼き かま は	にはん 豚肉の中類やめ 小松菜のお湯し ベーコンとキャベツのスープ 白米 豚肉 むき菜 おおきを はなった。 はな。 はなった。 はな。 はな。 はな。 はな。 はな。 はな。 はな。 はな	にはん 第2 () () () () () () () () () (ボークハヤシライス プロッコリーとかにかまのサラダ 果物パブナ) 白米 豚水参 上 なぎ マッシュルーム ハヤシフレーク ソレース カケチャップ 加速 カルドカーカルにかま 静語油油 パナナ ※ココアバンケーキ、牛乳 加速数 ココア がけっち 地 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	本三色ぞぼろ丼 フロッコリーサラダ フルーツボンチ 白米 鶏肉 卵ほうれん草 天然にし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒ーご 砂糖 ガイン缶 みかん缶 サイン缶 みかん缶 サインモ 数表大ゼリー 数表大ゼリー 数表大ゼリー 数表大ゼリー 数表大ゼリー 数表大ゼリー 数素を表する。 素質は、変数による。 素質は、変数になる。 素質は、変数になる。 素質は、変数になる。 素質は、変数になる。 素質は、変数になる。 素質は、変数になる。 素質は、変数になる。 素質は、変数になる。 素質は、 素質は、 素質は、 素質は、 素質は、	にはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人参と数のみそ汁 白米 エねぎ 牛肉 が明・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 で	ではん	タ
100名 材料名 副食 栄	中 内の スタミナ焼き かま は で	にはん 豚肉の中華炒め 小松菜のお湯し ベーコンとキャベツのスープ 白米 豚肉 むき菜が このは おおまな は は は は は は は は は は は は は	にはん 第2・グンマのおかか和え 冬 瓜と 第2・グンマのおかか和え 冬 瓜と 第2 位 で が 手 人参 き だっか 下 大 不 た に し に で 天 然 た し に に で 天 然 た し に に で	ボークハヤシライス ブロッフリーとかにかまのサラダ 果物(バナナ) 白米 豚水参 上ねぎ マッシュルーム ハヤシフレーク ソース ケチャップ 加速 がにかす 静語油 油 パナナ ※ココアバンケーキ、牛乳 加速数 ココア 砂糖 パナナ ※ココアバウケー 油・サリー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	* 三色そぼろ野 フロッコンチ フロッコ・サラダ フルーツボンチ 日	にはん ハンバーグおろしボン酢 ほうれん草とハムのサラダ 人参と数のみそ汁 白米 エねぎ 牛肉 所原・小麦・大豆含む) 連解 牛乳 で	ではん	タコペーサー (中央 の の の の の の の の の の の の の の の の の の の

※仕入れ等の割合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。 ※14日の副食は遅生会のため選生ケーキ(生クリーム、みかん缶、白桃缶を含む)となり、栄養価は以下のようになります。 ※★ロルドーム解えた3対象です。 ※現代・24名(843) 第2日 2208 第2日 2208 第2日 2208 第2日 248 第2日 248 第2日 258 第2日



今月の郷土料理は、沖縄県です!

タコライス

1984年、米軍基地の近くにある飲食店の店 主、儀保松三さんが考案したメニューです。メ キシコ料理のタコスの具材を白飯にのせたも ので、タコス+ライス=タコライスと名づけら れました。今では沖縄のソウルフードとして有 名で、1990年以降は学校給食にも採用され るようになりました。

アーサー汁

岩場に生える緑色海藻のあおさのりは沖 縄県ではアーサーと呼ばれます。醤油と 塩で仕上げるあっさり風味のお吸い物で す。



