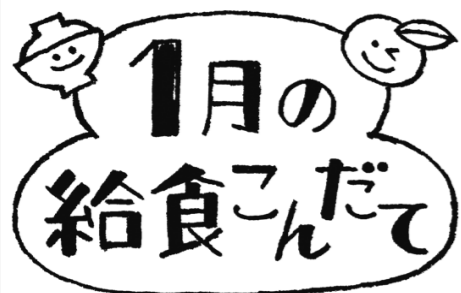




献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<h3>「日本の伝統食を楽しむ」</h3> <p>新年明けましておめでとうございます。          今年も子どもたちの楽しく美味しく給食を食べている姿を見られるよう          また、「おかわり！おいしかった！」が聞けるように、          給食室頑張っていきたいと思えます。よろしくお願ひします！          そんな1月は、お正月メニューの週や、お鏡開き、七草がゆの日と          日本の伝統行事がたくさんあります。          よく食べて、健康な1年を過ごしましょう！</p>				

1	2	3	4	5	6																												
<h2>休園日</h2>	<h2>休園日</h2>	<h2>休園日</h2>	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>高菜ごはん</td><td>米 たかな ごま ごま油</td></tr> <tr><td>ビーフン</td><td>ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ ごま油 鶏がらスープ しょうゆ</td></tr> <tr><td>中華スープ</td><td>たまねぎ カットわかめ 干しいたけ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ</td></tr> <tr><td>牛乳 りんご</td><td>牛乳 りんご</td></tr> <tr><td>フライドポテト</td><td>じゃがいも 油 食塩 あおのり</td></tr> </table>	高菜ごはん	米 たかな ごま ごま油	ビーフン	ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ ごま油 鶏がらスープ しょうゆ	中華スープ	たまねぎ カットわかめ 干しいたけ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	牛乳 りんご	牛乳 りんご	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩 あおのり	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>ミートスバゲティー</td><td>スバゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 油 コンソメ クチャップ ホールトマト缶 ウスターソース 砂糖 食塩 パセリ</td></tr> <tr><td>スープ</td><td>じゃがいも キャベツ ウィンナー コンソメ 食塩 しょうゆ</td></tr> <tr><td>みかん</td><td>みかん</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td></tr> <tr><td>かみかみ昆布・塩おにぎり</td><td>こんぶ 米 食塩</td></tr> </table>	ミートスバゲティー	スバゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 油 コンソメ クチャップ ホールトマト缶 ウスターソース 砂糖 食塩 パセリ	スープ	じゃがいも キャベツ ウィンナー コンソメ 食塩 しょうゆ	みかん	みかん	牛乳	牛乳	かみかみ昆布・塩おにぎり	こんぶ 米 食塩	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>豚丼</td><td>米 豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし</td></tr> <tr><td>みそ汁</td><td>だいこん にんじん しめじ ねぎ いりこ こんぶ 米みそ</td></tr> <tr><td>牛乳 みかん</td><td>牛乳 みかん</td></tr> <tr><td>マカロニきな粉</td><td>マカロニ きな粉 砂糖</td></tr> </table>	豚丼	米 豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	みそ汁	だいこん にんじん しめじ ねぎ いりこ こんぶ 米みそ	牛乳 みかん	牛乳 みかん	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖
高菜ごはん	米 たかな ごま ごま油																																
ビーフン	ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ ごま油 鶏がらスープ しょうゆ																																
中華スープ	たまねぎ カットわかめ 干しいたけ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ																																
牛乳 りんご	牛乳 りんご																																
フライドポテト	じゃがいも 油 食塩 あおのり																																
ミートスバゲティー	スバゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 油 コンソメ クチャップ ホールトマト缶 ウスターソース 砂糖 食塩 パセリ																																
スープ	じゃがいも キャベツ ウィンナー コンソメ 食塩 しょうゆ																																
みかん	みかん																																
牛乳	牛乳																																
かみかみ昆布・塩おにぎり	こんぶ 米 食塩																																
豚丼	米 豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし																																
みそ汁	だいこん にんじん しめじ ねぎ いりこ こんぶ 米みそ																																
牛乳 みかん	牛乳 みかん																																
マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖																																

8	9	10	11	12	13																																																								
<h2>成人の日</h2> 	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>カレーライス</td><td>米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ りんご トマトジュース缶 カレールフ 油</td></tr> <tr><td>切干大根とひじきのサラダ</td><td>切り干しだいこん ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 食塩</td></tr> <tr><td>みかん</td><td>みかん</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td></tr> <tr><td>田作り・七草がゆ</td><td>いわし しょうゆ 砂糖 ごま 米 七草</td></tr> </table>	カレーライス	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ りんご トマトジュース缶 カレールフ 油	切干大根とひじきのサラダ	切り干しだいこん ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 食塩	みかん	みかん	牛乳	牛乳	田作り・七草がゆ	いわし しょうゆ 砂糖 ごま 米 七草	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>麦ごはん</td><td>米 押麦</td></tr> <tr><td>魚の梅煮</td><td>さわら 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし しょうゆ しょうゆ</td></tr> <tr><td>ブロッコリーのごま和え</td><td>ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま</td></tr> <tr><td>ごぼうのみそ汁</td><td>ごぼう たまねぎ 突きこんにゃく 米みそ いりこ こんぶ</td></tr> <tr><td>牛乳 りんご</td><td>牛乳 りんご</td></tr> <tr><td>小松菜ケーキ</td><td>小松菜 こまつな 無塩バター 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー</td></tr> </table>	麦ごはん	米 押麦	魚の梅煮	さわら 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし しょうゆ しょうゆ	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま	ごぼうのみそ汁	ごぼう たまねぎ 突きこんにゃく 米みそ いりこ こんぶ	牛乳 りんご	牛乳 りんご	小松菜ケーキ	小松菜 こまつな 無塩バター 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>わかめご飯(乳児)</td><td>米 カットわかめ かつおだし 酒 食塩</td></tr> <tr><td>α化米若菜ごはん(幼児)</td><td>アルファ化米</td></tr> <tr><td>スバゲティーサラダ</td><td>スバゲティー にんじん きゅうり キャベツ ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩 食酢</td></tr> <tr><td>すいとん</td><td>豚肉 にんじん だいこん さつまいも 板こんにゃく 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ 米粉</td></tr> <tr><td>牛乳・バナナ</td><td>牛乳 バナナ</td></tr> <tr><td>ぜんざい</td><td>あずき 砂糖 食塩 もち</td></tr> </table>	わかめご飯(乳児)	米 カットわかめ かつおだし 酒 食塩	α化米若菜ごはん(幼児)	アルファ化米	スバゲティーサラダ	スバゲティー にんじん きゅうり キャベツ ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩 食酢	すいとん	豚肉 にんじん だいこん さつまいも 板こんにゃく 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ 米粉	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	ぜんざい	あずき 砂糖 食塩 もち	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>たらの磯辺揚げ</td><td>たら 酒 食塩 小麦粉 あおのり 油</td></tr> <tr><td>五目大豆</td><td>だいず にんじん 突きこんにゃく れんこん こんぶ みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし</td></tr> <tr><td>さつまいものみそ汁</td><td>さつまいも えのきたけ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ</td></tr> <tr><td>牛乳・バナナ</td><td>牛乳 バナナ</td></tr> <tr><td>ジャーマンポテト</td><td>じゃがいも ウィンナー たまねぎ 油 食塩 コンソメ パセリ</td></tr> </table>	白飯	米	たらの磯辺揚げ	たら 酒 食塩 小麦粉 あおのり 油	五目大豆	だいず にんじん 突きこんにゃく れんこん こんぶ みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし	さつまいものみそ汁	さつまいも えのきたけ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	ジャーマンポテト	じゃがいも ウィンナー たまねぎ 油 食塩 コンソメ パセリ	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>菜めし</td><td>米 だいこん(葉) ごま ごま油 しょうゆ 食塩</td></tr> <tr><td>豆乳鍋</td><td>豚肉 ほうさい だいこん にんじん えのきたけ しんじけ しめじ 豆乳 けずりぶし 米みそ みりん 食塩</td></tr> <tr><td>みかん</td><td>みかん</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td></tr> <tr><td>五平餅</td><td>米 もち米 米みそ 砂糖 みりん すりごま</td></tr> </table>	菜めし	米 だいこん(葉) ごま ごま油 しょうゆ 食塩	豆乳鍋	豚肉 ほうさい だいこん にんじん えのきたけ しんじけ しめじ 豆乳 けずりぶし 米みそ みりん 食塩	みかん	みかん	牛乳	牛乳	五平餅	米 もち米 米みそ 砂糖 みりん すりごま
カレーライス	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ りんご トマトジュース缶 カレールフ 油																																																												
切干大根とひじきのサラダ	切り干しだいこん ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 食塩																																																												
みかん	みかん																																																												
牛乳	牛乳																																																												
田作り・七草がゆ	いわし しょうゆ 砂糖 ごま 米 七草																																																												
麦ごはん	米 押麦																																																												
魚の梅煮	さわら 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし しょうゆ しょうゆ																																																												
ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま																																																												
ごぼうのみそ汁	ごぼう たまねぎ 突きこんにゃく 米みそ いりこ こんぶ																																																												
牛乳 りんご	牛乳 りんご																																																												
小松菜ケーキ	小松菜 こまつな 無塩バター 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー																																																												
わかめご飯(乳児)	米 カットわかめ かつおだし 酒 食塩																																																												
α化米若菜ごはん(幼児)	アルファ化米																																																												
スバゲティーサラダ	スバゲティー にんじん きゅうり キャベツ ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩 食酢																																																												
すいとん	豚肉 にんじん だいこん さつまいも 板こんにゃく 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ 米粉																																																												
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ																																																												
ぜんざい	あずき 砂糖 食塩 もち																																																												
白飯	米																																																												
たらの磯辺揚げ	たら 酒 食塩 小麦粉 あおのり 油																																																												
五目大豆	だいず にんじん 突きこんにゃく れんこん こんぶ みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし																																																												
さつまいものみそ汁	さつまいも えのきたけ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ																																																												
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ																																																												
ジャーマンポテト	じゃがいも ウィンナー たまねぎ 油 食塩 コンソメ パセリ																																																												
菜めし	米 だいこん(葉) ごま ごま油 しょうゆ 食塩																																																												
豆乳鍋	豚肉 ほうさい だいこん にんじん えのきたけ しんじけ しめじ 豆乳 けずりぶし 米みそ みりん 食塩																																																												
みかん	みかん																																																												
牛乳	牛乳																																																												
五平餅	米 もち米 米みそ 砂糖 みりん すりごま																																																												

15	16	17	18	19	20																																																																				
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>麦ごはん</td><td>米 押麦</td></tr> <tr><td>すき焼き風煮物</td><td>牛肉 しらたき ほうさい たまねぎ ごぼう にんじん しんじけ 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし</td></tr> <tr><td>春雨の酢の物</td><td>はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま</td></tr> <tr><td>みそ汁</td><td>たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ</td></tr> <tr><td>牛乳 りんご</td><td>牛乳 りんご</td></tr> <tr><td>塩こんぶおにぎり</td><td>米 塩こんぶ ごま</td></tr> </table>	麦ごはん	米 押麦	すき焼き風煮物	牛肉 しらたき ほうさい たまねぎ ごぼう にんじん しんじけ 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま	みそ汁	たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳 りんご	牛乳 りんご	塩こんぶおにぎり	米 塩こんぶ ごま	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>あずきご飯</td><td>米 あずき 黒ごま 食塩</td></tr> <tr><td>ささみの天ぷら</td><td>鶏ささ身 酒 食塩 小麦粉 油</td></tr> <tr><td>小松菜の煮びたし</td><td>こまつな しめじ 油揚げ しょうゆ みりん けずりぶし</td></tr> <tr><td>だいこんのみそ汁</td><td>だいこん にんじん ねぎ いりこ こんぶ 米みそ</td></tr> <tr><td>牛乳・バナナ</td><td>牛乳 バナナ</td></tr> <tr><td>スノーボールクッキー</td><td>小麦粉 バター 砂糖 粉糖</td></tr> </table>	あずきご飯	米 あずき 黒ごま 食塩	ささみの天ぷら	鶏ささ身 酒 食塩 小麦粉 油	小松菜の煮びたし	こまつな しめじ 油揚げ しょうゆ みりん けずりぶし	だいこんのみそ汁	だいこん にんじん ねぎ いりこ こんぶ 米みそ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	スノーボールクッキー	小麦粉 バター 砂糖 粉糖	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>麦ごはん・ゆかり</td><td>米 押麦 ゆかり</td></tr> <tr><td>魚の塩焼き</td><td>さば 食塩</td></tr> <tr><td>にしめ</td><td>きょうにんじん 板こんにゃく ごぼう たけのこ さといも しょうゆ みりん 砂糖 酒 こんぶ けずりぶし さやえんどう</td></tr> <tr><td>豆腐とわかめのみそ汁</td><td>木綿豆腐 カットわかめ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ</td></tr> <tr><td>牛乳 みかん</td><td>牛乳 みかん</td></tr> <tr><td>ちゃんぽんめん</td><td>ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 水</td></tr> </table>	麦ごはん・ゆかり	米 押麦 ゆかり	魚の塩焼き	さば 食塩	にしめ	きょうにんじん 板こんにゃく ごぼう たけのこ さといも しょうゆ みりん 砂糖 酒 こんぶ けずりぶし さやえんどう	豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳 みかん	牛乳 みかん	ちゃんぽんめん	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 水	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>鶏肉のみそ焼き・ブロッコリー</td><td>鶏もも肉 砂糖 みりん しょうゆ 米みそ ブロッコリー 食塩</td></tr> <tr><td>紅白なます</td><td>だいこん きょうにんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま ゆず果皮</td></tr> <tr><td>すまし汁</td><td>かまぼこ カットわかめ トウモロコシ けずりぶし 食塩 しょうゆ</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td></tr> <tr><td>黒豆・おにぎり</td><td>米 食塩 黒豆</td></tr> </table>	白飯	米	鶏肉のみそ焼き・ブロッコリー	鶏もも肉 砂糖 みりん しょうゆ 米みそ ブロッコリー 食塩	紅白なます	だいこん きょうにんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま ゆず果皮	すまし汁	かまぼこ カットわかめ トウモロコシ けずりぶし 食塩 しょうゆ	牛乳	牛乳	黒豆・おにぎり	米 食塩 黒豆	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>ブリの照り焼き</td><td>ぶり しょうゆ みりん 砂糖</td></tr> <tr><td>かぶの塩昆布あえ</td><td>かぶ かぶ・葉 きゅうり にんじん 塩こんぶ しょうゆ ごま</td></tr> <tr><td>白菜のみそ汁</td><td>ほうさい しめじ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ</td></tr> <tr><td>牛乳・ほんかん</td><td>牛乳 ほんかん</td></tr> <tr><td>きんとん</td><td>さつまいも 砂糖 食塩 くりの甘露煮</td></tr> </table>	白飯	米	ブリの照り焼き	ぶり しょうゆ みりん 砂糖	かぶの塩昆布あえ	かぶ かぶ・葉 きゅうり にんじん 塩こんぶ しょうゆ ごま	白菜のみそ汁	ほうさい しめじ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳・ほんかん	牛乳 ほんかん	きんとん	さつまいも 砂糖 食塩 くりの甘露煮	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>豚丼</td><td>米 豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし</td></tr> <tr><td>みそ汁</td><td>だいこん にんじん しめじ ねぎ いりこ こんぶ 米みそ</td></tr> <tr><td>牛乳 みかん</td><td>牛乳 みかん</td></tr> <tr><td>マカロニきな粉</td><td>マカロニ きな粉 砂糖</td></tr> </table>	豚丼	米 豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	みそ汁	だいこん にんじん しめじ ねぎ いりこ こんぶ 米みそ	牛乳 みかん	牛乳 みかん	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖
麦ごはん	米 押麦																																																																								
すき焼き風煮物	牛肉 しらたき ほうさい たまねぎ ごぼう にんじん しんじけ 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし																																																																								
春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま																																																																								
みそ汁	たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ																																																																								
牛乳 りんご	牛乳 りんご																																																																								
塩こんぶおにぎり	米 塩こんぶ ごま																																																																								
あずきご飯	米 あずき 黒ごま 食塩																																																																								
ささみの天ぷら	鶏ささ身 酒 食塩 小麦粉 油																																																																								
小松菜の煮びたし	こまつな しめじ 油揚げ しょうゆ みりん けずりぶし																																																																								
だいこんのみそ汁	だいこん にんじん ねぎ いりこ こんぶ 米みそ																																																																								
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ																																																																								
スノーボールクッキー	小麦粉 バター 砂糖 粉糖																																																																								
麦ごはん・ゆかり	米 押麦 ゆかり																																																																								
魚の塩焼き	さば 食塩																																																																								
にしめ	きょうにんじん 板こんにゃく ごぼう たけのこ さといも しょうゆ みりん 砂糖 酒 こんぶ けずりぶし さやえんどう																																																																								
豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ																																																																								
牛乳 みかん	牛乳 みかん																																																																								
ちゃんぽんめん	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 水																																																																								
白飯	米																																																																								
鶏肉のみそ焼き・ブロッコリー	鶏もも肉 砂糖 みりん しょうゆ 米みそ ブロッコリー 食塩																																																																								
紅白なます	だいこん きょうにんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま ゆず果皮																																																																								
すまし汁	かまぼこ カットわかめ トウモロコシ けずりぶし 食塩 しょうゆ																																																																								
牛乳	牛乳																																																																								
黒豆・おにぎり	米 食塩 黒豆																																																																								
白飯	米																																																																								
ブリの照り焼き	ぶり しょうゆ みりん 砂糖																																																																								
かぶの塩昆布あえ	かぶ かぶ・葉 きゅうり にんじん 塩こんぶ しょうゆ ごま																																																																								
白菜のみそ汁	ほうさい しめじ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ																																																																								
牛乳・ほんかん	牛乳 ほんかん																																																																								
きんとん	さつまいも 砂糖 食塩 くりの甘露煮																																																																								
豚丼	米 豚肉 たまねぎ ごぼう しらたき 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし																																																																								
みそ汁	だいこん にんじん しめじ ねぎ いりこ こんぶ 米みそ																																																																								
牛乳 みかん	牛乳 みかん																																																																								
マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖																																																																								

22	23	24	25	26	27																																																																		
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>キャベツと厚揚げのひき肉みそ炒め</td><td>キャベツ たまねぎ しめじ 厚揚げ 豚ひき肉 にんにく 米みそ みりん 酒 しょうゆ 油 片栗粉</td></tr> <tr><td>ちくわの磯辺揚げ</td><td>ちくわ 小麦粉 あおのり 油</td></tr> <tr><td>かぶのすまし汁</td><td>かぶ にんじん カットわかめ しょうゆ(うすくち) みりん 食塩 けずりぶし</td></tr> <tr><td>牛乳・バナナ</td><td>牛乳 バナナ</td></tr> <tr><td>ふかしいち</td><td>さつまいも</td></tr> </table>	白飯	米	キャベツと厚揚げのひき肉みそ炒め	キャベツ たまねぎ しめじ 厚揚げ 豚ひき肉 にんにく 米みそ みりん 酒 しょうゆ 油 片栗粉	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 小麦粉 あおのり 油	かぶのすまし汁	かぶ にんじん カットわかめ しょうゆ(うすくち) みりん 食塩 けずりぶし	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	ふかしいち	さつまいも	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>カレーライス</td><td>米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ りんご トマトジュース缶 カレールフ 油</td></tr> <tr><td>切干大根とひじきのサラダ</td><td>切り干しだいこん ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 食塩</td></tr> <tr><td>牛乳・ほんかん</td><td>牛乳 ほんかん</td></tr> <tr><td>ぜんざい</td><td>あずき 食塩 白玉粉 絹ごし豆腐</td></tr> </table>	カレーライス	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ りんご トマトジュース缶 カレールフ 油	切干大根とひじきのサラダ	切り干しだいこん ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 食塩	牛乳・ほんかん	牛乳 ほんかん	ぜんざい	あずき 食塩 白玉粉 絹ごし豆腐	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>麦ごはん</td><td>米 押麦</td></tr> <tr><td>魚の梅煮</td><td>さわら 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし しょうゆ</td></tr> <tr><td>ブロッコリーのごま和え</td><td>ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま</td></tr> <tr><td>ごぼうのみそ汁</td><td>ごぼう たまねぎ 突きこんにゃく 米みそ いりこ こんぶ</td></tr> <tr><td>牛乳 りんご</td><td>牛乳 りんご</td></tr> <tr><td>小松菜ケーキ</td><td>小松菜 こまつな 無塩バター 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー</td></tr> </table>	麦ごはん	米 押麦	魚の梅煮	さわら 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし しょうゆ	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま	ごぼうのみそ汁	ごぼう たまねぎ 突きこんにゃく 米みそ いりこ こんぶ	牛乳 りんご	牛乳 りんご	小松菜ケーキ	小松菜 こまつな 無塩バター 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>麻婆豆腐</td><td>木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たら しょうゆ にんにく 赤みそ 片栗粉 ごま油 鶏がらスープ しょうゆ</td></tr> <tr><td>ほうれん草のナムル</td><td>ほうれん草 もやし にんじん すりごま ごま油 食塩 砂糖 鶏がらスープ</td></tr> <tr><td>わかめスープ</td><td>カットわかめ えのきたけ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ</td></tr> <tr><td>牛乳・いよかん</td><td>牛乳 いよかん</td></tr> <tr><td>さつまいもチップス</td><td>さつまいも 油</td></tr> </table>	白飯	米	麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たら しょうゆ にんにく 赤みそ 片栗粉 ごま油 鶏がらスープ しょうゆ	ほうれん草のナムル	ほうれん草 もやし にんじん すりごま ごま油 食塩 砂糖 鶏がらスープ	わかめスープ	カットわかめ えのきたけ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	牛乳・いよかん	牛乳 いよかん	さつまいもチップス	さつまいも 油	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>たらの磯辺揚げ</td><td>たら 酒 食塩 小麦粉 あおのり 油</td></tr> <tr><td>五目大豆</td><td>だいず にんじん 突きこんにゃく れんこん こんぶ みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし</td></tr> <tr><td>さつまいものみそ汁</td><td>さつまいも えのきたけ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ</td></tr> <tr><td>牛乳・バナナ</td><td>牛乳 バナナ</td></tr> <tr><td>ジャーマンポテト</td><td>じゃがいも ウィンナー たまねぎ 油 食塩 コンソメ パセリ</td></tr> </table>	白飯	米	たらの磯辺揚げ	たら 酒 食塩 小麦粉 あおのり 油	五目大豆	だいず にんじん 突きこんにゃく れんこん こんぶ みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし	さつまいものみそ汁	さつまいも えのきたけ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	ジャーマンポテト	じゃがいも ウィンナー たまねぎ 油 食塩 コンソメ パセリ	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>菜めし</td><td>米 だいこん(葉) ごま ごま油 しょうゆ 食塩</td></tr> <tr><td>豆乳鍋</td><td>豚肉 ほうさい だいこん にんじん えのきたけ しんじけ しめじ 豆乳 けずりぶし 米みそ みりん 食塩</td></tr> <tr><td>みかん</td><td>みかん</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>牛乳</td></tr> <tr><td>五平餅</td><td>米 もち米 米みそ 砂糖 みりん すりごま</td></tr> </table>	菜めし	米 だいこん(葉) ごま ごま油 しょうゆ 食塩	豆乳鍋	豚肉 ほうさい だいこん にんじん えのきたけ しんじけ しめじ 豆乳 けずりぶし 米みそ みりん 食塩	みかん	みかん	牛乳	牛乳	五平餅	米 もち米 米みそ 砂糖 みりん すりごま
白飯	米																																																																						
キャベツと厚揚げのひき肉みそ炒め	キャベツ たまねぎ しめじ 厚揚げ 豚ひき肉 にんにく 米みそ みりん 酒 しょうゆ 油 片栗粉																																																																						
ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 小麦粉 あおのり 油																																																																						
かぶのすまし汁	かぶ にんじん カットわかめ しょうゆ(うすくち) みりん 食塩 けずりぶし																																																																						
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ																																																																						
ふかしいち	さつまいも																																																																						
カレーライス	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ りんご トマトジュース缶 カレールフ 油																																																																						
切干大根とひじきのサラダ	切り干しだいこん ひじき ツナ油漬缶 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 食塩																																																																						
牛乳・ほんかん	牛乳 ほんかん																																																																						
ぜんざい	あずき 食塩 白玉粉 絹ごし豆腐																																																																						
麦ごはん	米 押麦																																																																						
魚の梅煮	さわら 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし しょうゆ																																																																						
ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま																																																																						
ごぼうのみそ汁	ごぼう たまねぎ 突きこんにゃく 米みそ いりこ こんぶ																																																																						
牛乳 りんご	牛乳 りんご																																																																						
小松菜ケーキ	小松菜 こまつな 無塩バター 卵 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー																																																																						
白飯	米																																																																						
麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たら しょうゆ にんにく 赤みそ 片栗粉 ごま油 鶏がらスープ しょうゆ																																																																						
ほうれん草のナムル	ほうれん草 もやし にんじん すりごま ごま油 食塩 砂糖 鶏がらスープ																																																																						
わかめスープ	カットわかめ えのきたけ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ																																																																						
牛乳・いよかん	牛乳 いよかん																																																																						
さつまいもチップス	さつまいも 油																																																																						
白飯	米																																																																						
たらの磯辺揚げ	たら 酒 食塩 小麦粉 あおのり 油																																																																						
五目大豆	だいず にんじん 突きこんにゃく れんこん こんぶ みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし																																																																						
さつまいものみそ汁	さつまいも えのきたけ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ																																																																						
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ																																																																						
ジャーマンポテト	じゃがいも ウィンナー たまねぎ 油 食塩 コンソメ パセリ																																																																						
菜めし	米 だいこん(葉) ごま ごま油 しょうゆ 食塩																																																																						
豆乳鍋	豚肉 ほうさい だいこん にんじん えのきたけ しんじけ しめじ 豆乳 けずりぶし 米みそ みりん 食塩																																																																						
みかん	みかん																																																																						
牛乳	牛乳																																																																						
五平餅	米 もち米 米みそ 砂糖 みりん すりごま																																																																						

29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>【材料】</b></p> <p>キャベツ 1/4              たまねぎ 1/2              しめじ 1/4              厚揚げ 1個              豚ひき肉 120g              にんにく 1欠片</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>【作り方】</b></p> <p>みそ 大1と小1              みりん 大1/2              酒 大1/2              しょうゆ 小1/2強              油 小1/2              片栗粉 小1/2強</p> <p>・キャベツとたまねぎ、しめじ、厚揚げを良い大きさに切る              ・フライパンに油を引き、にんにくと豚ひき肉を炒める              ・その中にキャベツ、たまねぎ、しめじ、厚揚げと炒める              ・しんなりしてきたら、調味料をいれ、再度炒める              ・水溶き片栗粉でとろみをつけたら、完成！</p> </div> </div>																																						
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>麦ごはん</td><td>米 押麦</td></tr> <tr><td>すき焼き風煮物</td><td>牛肉 しらたき ほうさい たまねぎ ごぼう にんじん しんじけ 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし</td></tr> <tr><td>春雨の酢の物</td><td>はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま</td></tr> <tr><td>みそ汁</td><td>たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ</td></tr> <tr><td>牛乳 りんご</td><td>牛乳 りんご</td></tr> <tr><td>塩こんぶおにぎり</td><td>米 塩こんぶ ごま</td></tr> </table>	麦ごはん	米 押麦	すき焼き風煮物	牛肉 しらたき ほうさい たまねぎ ごぼう にんじん しんじけ 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま	みそ汁	たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳 りんご	牛乳 りんご	塩こんぶおにぎり	米 塩こんぶ ごま	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>ささみの天ぷら</td><td>鶏ささ身 酒 食塩 小麦粉 油</td></tr> <tr><td>小松菜の煮びたし</td><td>こまつな しめじ 油揚げ しょうゆ みりん けずりぶし</td></tr> <tr><td>だいこんのみそ汁</td><td>だいこん にんじん ねぎ いりこ こんぶ 米みそ</td></tr> <tr><td>牛乳・バナナ</td><td>牛乳 バナナ</td></tr> <tr><td>スノーボールクッキー</td><td>小麦粉 バター 砂糖 粉糖</td></tr> </table>	白飯	米	ささみの天ぷら	鶏ささ身 酒 食塩 小麦粉 油	小松菜の煮びたし	こまつな しめじ 油揚げ しょうゆ みりん けずりぶし	だいこんのみそ汁	だいこん にんじん ねぎ いりこ こんぶ 米みそ	牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	スノーボールクッキー	小麦粉 バター 砂糖 粉糖	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>麦ごはん・ゆかり</td><td>米 押麦 ゆかり</td></tr> <tr><td>魚の塩焼き</td><td>さば 食塩</td></tr> <tr><td>筑前煮</td><td>鶏もも肉 れんこん ごぼう にんじん 板こんにゃく しょうゆ しょうゆ みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし</td></tr> <tr><td>豆腐とわかめのみそ汁</td><td>木綿豆腐 カットわかめ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ</td></tr> <tr><td>牛乳 みかん</td><td>牛乳 みかん</td></tr> <tr><td>ちゃんぽんめん</td><td>ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 水</td></tr> </table>	麦ごはん・ゆかり	米 押麦 ゆかり	魚の塩焼き	さば 食塩	筑前煮	鶏もも肉 れんこん ごぼう にんじん 板こんにゃく しょうゆ しょうゆ みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし	豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	牛乳 みかん	牛乳 みかん	ちゃんぽんめん	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 水			
麦ごはん	米 押麦																																								
すき焼き風煮物	牛肉 しらたき ほうさい たまねぎ ごぼう にんじん しんじけ 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし																																								
春雨の酢の物	はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 すりごま																																								
みそ汁	たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ																																								
牛乳 りんご	牛乳 りんご																																								
塩こんぶおにぎり	米 塩こんぶ ごま																																								
白飯	米																																								
ささみの天ぷら	鶏ささ身 酒 食塩 小麦粉 油																																								
小松菜の煮びたし	こまつな しめじ 油揚げ しょうゆ みりん けずりぶし																																								
だいこんのみそ汁	だいこん にんじん ねぎ いりこ こんぶ 米みそ																																								
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ																																								
スノーボールクッキー	小麦粉 バター 砂糖 粉糖																																								
麦ごはん・ゆかり	米 押麦 ゆかり																																								
魚の塩焼き	さば 食塩																																								
筑前煮	鶏もも肉 れんこん ごぼう にんじん 板こんにゃく しょうゆ しょうゆ みりん 砂糖 しょうゆ けずりぶし																																								
豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ																																								
牛乳 みかん	牛乳 みかん																																								
ちゃんぽんめん	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 水																																								