



4月の こんだてひょう

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料
10月		ごはん		11火	カレーうどん	うどん・豚肉・人参・玉葱・油揚げ・ねぎ・椎茸・カレールウ・三温糖・醤油・みりん・削り節	12水	ごはん	13木	コッペパン		14金	ごはん	米・バター・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・コンソメ・塩・こしょう	
		みそ汁	じゃがいも・わかめ・味噌・煮干し			ワンタンスープ		ワンタン・豚肉・人参・椎茸・ねぎ・コンソメ・醤油・塩・こしょう		マカロニシチュー	豚肉・マカロニ・玉葱・人参・油・バター・小麦粉・スキムミルク・牛乳・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・こしょう		ピラフ (混ぜごはん)	米・人参・マッシュルーム・コンソメ・塩・こしょう	
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦、大豆)・油			もちもちシューマイ		豚肉・玉葱・椎茸・たけのこ・醤油・酒・三温糖・にんにく・生姜・ごま油・塩・でんぷん・もち米		国産鶏豚ハンバーグ	(鶏、豚、大豆)		コンソメスープ	じゃがいも・人参・玉葱・ベーコン・コーン・パセリ・コンソメ・塩・こしょう	
		豚肉のマヨネーズ炒め	豚肉・醤油・酒・三温糖・玉葱・人参・もやし・油・マヨネーズ			中華サラダ		きゅうり・もやし・ハム・塩クラゲ・ごま・はるさめ・ごま油・三温糖・醤油・酢		野菜炒め	キャベツ・玉葱・もやし・ピーマン・ベーコン・油・コンソメ・塩・こしょう		ザンギ	鶏肉・生姜・にんにく・酒・醤油・みりん・ごま油・卵・でんぷん・油	
17月		ごはん		18火	スパゲティミートソース	スパゲティ・オリーブ油・豚肉・玉葱・しめじ・人参・マーガリン・ケチャップ・ミートソース・トマトピューレ・コンソメ・こしょう・粉チーズ	19水	ごはん	20木	黒糖パン		21金	ごはん		
		みそ汁	水菜・玉葱・油揚げ・味噌・煮干し			こぎつねごはん (混ぜごはん)		米・豚肉・油揚げ・人参・油・三温糖・酒・醤油		野菜スープ	玉葱・ベーコン・人参・えのきだけ・白菜・コンソメ・醤油・塩・こしょう		みそ汁	大根・人参・油揚げ・味噌・煮干し	
		さば味噌煮	(さば、大豆)			具だくさんみそ汁		豚肉・玉葱・人参・ごぼう・キャベツ・しめじ・ねぎ・にんにく・生姜・味噌・削り節・昆布		ミラノ風カツレツ	豚肉・塩・こしょう・小麦粉・卵・牛乳・粉チーズ・パン粉・油		ピリッとチキン	鶏肉・酒・上白糖・唐辛子・にんにく・ごま油・醤油・ごま	
		五目きんぴら	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・しらたき・さつま揚げ・油・みりん・三温糖・醤油・ごま			ささかまぼこ		(卵、小麦、大豆)		えだまめサラダ	えだまめ・キャベツ・コーン・ゴマドレッシング(小麦、大豆、豚、鶏、ゼラチン、ごま)		ひじきの煮付け	ひじき・しらたき・さつま揚げ・いんげん・人参・油・みりん・三温糖・醤油	
24月		ごはん		25火	味噌ラーメン	ラーメン・豚肉・生姜・にんにく・もやし・玉葱・白菜・人参・ねぎ・味噌ラーメンスープ(小麦、大豆、豚、鶏)・ごま・唐辛子・だし[豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布]	26水	ごはん	27木	揚げパン	パン・油・ミルクココア・塩	28金	ごはん	米・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・マーガリン・ハヤシルー・デミグラスソース・ソース・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・こしょう	
		中華スープ	ベーコン・コーン・クリームコーン・卵・ねぎ・ごま油・コンソメ・塩・鶏ガラスープ・でんぷん・こしょう			すき焼き風煮		豚肉・玉葱・白菜・焼き豆腐・しらたき・ねぎ・生椎茸・油・みりん・三温糖・醤油		キャベツのスープ	キャベツ・豚肉・ねぎ・人参・コンソメ・醤油・塩・こしょう		ハヤシライス	米・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・マーガリン・ハヤシルー・デミグラスソース・ソース・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・こしょう	
		ぎょうざ	(小麦、鶏、豚、大豆、ごま)			卵焼き		(卵)		ミートボール	(豚、鶏、小麦、大豆、りんご、ごま)		フルーツあえ	白桃缶・みかん缶・りんご缶・カクテルゼリー(りんご、もも、大豆)	
		チンジャオロース	豚肉・たけのこ・人参・チンゲン菜・ピーマン・生姜・にんにく・油・鶏ガラスープ・三温糖・酒・醤油・中華スープストック			もやしのからしあえ		もやし・きゅうり・三温糖・醤油・辛子		じゃがいもベーコン炒め	じゃがいも・ベーコン・バター・パセリ・塩・こしょう				