10月1日 水曜日			10月2日	日 木曜日			10月	3日 金曜日		10月6日 月曜日				
牛乳	-		牛乳		牛乳	月見だんご		<b>†</b> ]	牛乳					
御飯•減量			パン				御飯•減量				御飯•減量			
カレーうどん			  鶏肉と大豆のケチャップがらめ	)			茎わかめのきんぴら				焼き肉風			
◇ひじきのごまマヨネーズあえ			◇添え野菜				月見汁				わかめスープ			
材料名	数量	単位 アレルキ゛-	材料名	数量	単位	アレルキ゛ー	材料名	数量	単位		材料名	数量	単位	アレルキ゛ー
牛乳	1	本	牛乳	1	本		牛乳		1 本		牛乳	1	本	
減量ごはん	1	食	パン 5 5 g	1	食		減量ごはん		1 食		減量ごはん	1	食	
冷凍うどん	40	g	若鶏もも肉(角切)	40	g		豚肉・ももスライス	1	5 g		豚肉・ももスライス	45	g	
若鶏肉・スライス	25	g	塩	0.2	g		ごぼう	1	5 g		キャベツ	30	g	
たまねぎ	25	g	こしょう	0.02	g		つきこんにゃく	1	5 g		たまねぎ	30	g	
にんじん	10	g	片栗粉	8	g		茎わかめ(冷凍)	1	0 g		にんじん	10	g	
油揚げ	3		蒸し大豆 ☆	20	_		にんじん	1	0 g		チンゲン菜	5		
じゃがいも	20	<del>                                       </del>	片栗粉	2	g		さつま揚げ		7 g		にんにく	0.7	g	
ねぎ	3	†       †	食油	6			食油		1 g		食油	1	g	
食油	1	g	三温糖	1	g		三温糖		2 g		塩	0.1	g	
カレー粉	0.7		ケチャップ	5	g		しょうゆ		4 g		赤みそ	2	_	
しょうゆ	6	† †	ウスターソース	2.5	g		ごま油	0.	_		三温糖	2		
みりん	3		水	2	g		一味唐辛子	0.0	_		白ごま	1	g	
いりこ大 ☆	2								1		ごま油	1.5		
	90		キャベツ	28	g		冷・さといも(乱切り)	2	.0 g		しょうゆ	1.5		
			にんじん	5	g		若鶏肉・こま切り		5 g		豆板醬	0.3	_	
 まぐろ油漬 ☆	10	g					豆腐	2	.0 g					
 ひじき(芽)	1.5	g	ベーコン	6	g		たまねぎ		0 g		たまねぎ	10	g	
にんじん	5		にんじん	10			にんじん		0 g		もやし		g	
きゅうり	15	g	たまねぎ	40			ねぎ		3 g		えのきだけ(真空)		g	
キャベツ	25	<del>                                     </del>	えのきだけ(真空)	8			干ししいたけ(カット)	0.	5 g		にんじん		g	
三温糖	1	g	セロリー	5	g		塩		3 g		干しわかめ	0.8		
しょうゆ	2		こしょう	0.02			しょうゆ		5 g	1	緑豆はるさめ	3	<del></del>	
ー 白ごま	1	g		0.7	g		うすくちしょうゆ	1.	— <u> </u>		ねぎ	3	1	
	8	† †	水	80			いりこ大 ☆		3 g		鶏がらスープ	20		
			 鶏がらスープ		g		水	Ç	5 g	1	うすくちしょうゆ	2	_	
									1			0.5		
							月見だんご		1 個	みかんゼリー	こしょう	0.02		
									<u> </u>		水	90		
										†				
	<u> </u>	<u> </u>		l	<u> </u>	1	1			1		<u>I</u>		

## [週間献立表]

献立区分: G 0:通常献立 小学

10月7日			10月8	日 水曜日		10月9	9日 木曜日		10月10日 金曜日					
	<u> </u>		牛乳			牛乳			牛乳	ブルーベリーゼリ				
御飯•減量			御飯•減量				パン				  御飯·減量			
小いわしのビンゴソースかけ			きつね丼				チリコンカン				鉄分たっぷりキーマカレー			
◇ボイルキャベツ			◇ごま酢あえ				豆乳スープ				◇香りあえサラダ			
材料名	数量単	位 アレルキ゛ー	材料名	数量	単位	アレルキ゛ー	材料名	数量	単位	アレルキ゛ー		数量	単位	アレルキ゛ー
<u> </u>	1 4			1	本	7 7 77 1	牛乳	1	本	7 7 7 7 1	牛乳	1	本	7 7 7 7 1
					•			_				_	·	
 減量ごはん	1 1	<b>全</b>	  減量ごはん	1	食		パン 5 5 g	1	食		減量ごはん	1	食	
#*************************************			######################################				, is a dig				### <b>#</b>	_		
小いわし (粉付)	40 c	」 オキ		40	g		金時豆	15	g		豚肉・ももミンチ	30	g	
食油	4 0		油揚げ(広島県産)	15	g		豚肉・ももミンチ	20			豚レバーチップ	8		
ビンゴソース	5 0		若鶏肉・スライス	20	g		じゃがいも	25	_		蒸し大豆(クラッシュ)	10		
			たまねぎ	30			たまねぎ	30			たまねぎ	30		
キャベツ	30 g		にんじん	10			トマトダイス	7			じゃがいも	15		
			ねぎ	3	g		食油	0.6	9		にんじん	10		
  豚肉・ももスライス	15 g		食油	0.5	g		にんにく	0.3			トマトダイス	10		
冷・さといも(乱切り)	20 0		しょうゆ	8	g		塩	0.3			にんにく	0.2	_	
たまねぎ	20 0		酒	1	g		こしょう	0.03	)		しょうが	0.2		
にんじん	5 0		三温糖	3	g		ウスターソース	2.5			食油	1	g	
ごぼう		9	削り節(だし用)	1	g		ケチャップ	7			塩	0.5		
ねぎ	3 0		水	40	g		チリハ° ウタ゛-	0.05			こしょう	0.02		
板こんにゃく	10 0				9				9		カレー粉	0.8		
中みそ	9 0		キャベツ	20	g		ベーコン	5	g		ケチャップ	10		
いりこ大 ☆	3 0		にんじん	5			たまねぎ		g		トンカツソース		g	
食油	1 2		もやし	25	g		チンゲン菜	10			水	10		
水	95 0		白ごま	1	g		にんじん	15					9	
			三温糖	1.5	g		冷・さといも(乱切り)	20			緑豆はるさめ	2	g	
			塩	0.2	g		しめじ(真空)	5			ロースハム(短冊切り)	5		
			 酢	2	g		冷・とうもろこし	5			キャベツ	20		
			しょうゆ	1	g		豆乳(調整豆乳)	20			きゅうり	15		
					ر		塩	0.5			セロリー	2	g	
							こしょう	0.02			うすくちしょうゆ	2		
							鶏がらスープ	15			サラダ油	1.5		
							水	60	_		三温糖	1.5		
											一·—··— 酢	3		
											塩	0.3		
											ゼリー	1	個	 ヨーグルト
	ı			1				l				1	<u> </u>	
			Ī				i				1			

2 ページ

献立区分: G 0:通常献立 小字 10月14日 火曜日		10月1	5日 水曜日		10月1	 L6日 木曜日					
			バナナ(1/4)	<u> </u>		ポテトスープ			<u> / П ЖьЕП</u>		
御飯·減量		御飯・減量	//// (I/ <sup>-</sup> /		パン	M)   X   J		御飯·減量			
鶏肉とさつまいもの甘辛煮		チキンアドボ			ヾン 鮭のメーフ°ルマスタート゛ソース			大豆のいそ煮			
◇切干し大根の酢の物		◇ビーフンサラダ			◇コーンキャベツ			◇ガス天のあえもの			
材料名	数量単位アルル		数量単位	アレルキ゛-	材料名	数量単位	対 アレルキ゛ー	材料名	数量単	位 アレルキ゛-	
<u> </u>	1 本	<u>イT                                    </u>	1 本			1 本		<u> </u>	1 2		
1 70	1 7	1 70	1 7		1 70	1 7		1 70	1 /-	-	
 減量ごはん	1 食	 減量ごはん	1 食		パン 5 5 g	1 食		  減量ごはん	1 1	<u> </u>	
///WIEC10/V	1 1	#W== 1670		<u>'</u>	<u>,, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,</u>	1 12		107V		<u> </u>	
	30 g	 若鶏もも肉(角切)	50 g		 さけ・角切り ☆	50 g	 鶏肉	 蒸し大豆 ☆	20 0	1	
さつまいも	30 g	ובאוכל	0.3 g		<u>- : : : : : : : : : : : : : : : : : : :</u>	7 g	7451 5	若鶏もも肉(角切)	20 (		
たまねぎ	35 g	うずら卵(水煮)	30 g		<u></u> 食油	4 g		厚揚げ	20 (		
にんじん	10 g	たまねぎ	40 g		メープルシロップ	4 g		ひじき (芽)	2 (		
ごぼう	10 g	食油	0.5 g		拉入りマスタード ☆	2 g		じゃがいも	20 (		
油揚げ	5 g	三温糖	3 g		しょうゆ 	2 g		にんじん	10		
つきこんにゃく	20 g	 酢	5 g		·K	1.6 g		たまねぎ	15		
冷・むき枝豆	3 g	しょうゆ	5 g					冷・さやいんげん	7 (		
	1 g	ナンプラー	0.8 g	=	キャベツ	28 g		板こんにゃく	20 (		
三温糖	3 g	片栗粉	1 g		令・とうもろこし	4 g		食油	1 0		
みりん	1 g	水	1 g					三温糖	3 0		
しょうゆ	5 g			/	ベーコン	8 g		みりん	2 0		
白みそ	3 g	ビーフン	5 g	Ü	じゃがいも	30 g		しょうゆ	4 0		
一味唐辛子	0.02 g	ロースハム(短冊切り)	5 g	(3	こんじん	10 g		水	30 (		
水	25 g	キャベツ	20 g	†:	- たまねぎ	20 g					
		きゅうり	20 g 10 g	ř	令・ブロッコリー	10 g		ガス天	10 (	]	
切り干しだいこん ☆	3.7 g	にんじん	5 g	t <sub>i</sub>	<b></b>	0.6 g		もやし	25 (	]	
しらす干し	2 g	三温糖	2 g	ت	こしょう	0.02 g		きゅうり	10 (	)	
きゅうり	15 g	塩	0.2 g	爭	鶏がらスープ	10 g		にんじん	5 (	)	
にんじん	5 g	酉乍	2.5 g	7.	水	95 g		三温糖	0.5	)	
酢	3 g	しょうゆ	2.5 g					塩	0.1	)	
三温糖	1.5 g	からし	0.1 g					うすくちしょうゆ	1 (		
うすくちしょうゆ	2 g	ごま油	0.5 g					酢	3 (	]	
塩	0.2 g										
		バナナ	0.25 本 3	ーグルト							
<u> </u>											
		☆幼稚園うずら卵無し									
		☆バナナ…切裁時に上									
		☆約0.5%の塩水浸漬	で変色防止。								

献立区分: G 0:通常献立 小学 4 ページ

10月20日 月曜日				10月	21日 火曜日	10月22日 水曜日					10月23日 木曜日							
牛乳 麦御飯 しょうがごはんの具 だいじょ芋入り鶏団子汁	麦御飯 しょうがごはんの具 だいじょ芋入り鶏団子汁				高野豆腐の卵とじ ◇はりはり漬け					牛乳 おこめんスープ 御飯・減量 さばのピリ辛煮 ◇ボイルキャベツ					<ul><li>牛乳 角チーズ</li><li>小型黒糖パン</li><li>きのこの和風スパゲティ</li><li>◇小松菜サラダ</li></ul>			
材料名	数量	_	<u> アレルキ"ー</u>		数量		<u> アレルキ゛ー</u>	材料名	<del>3</del>			<u> アレルキ"ー</u>	材料名	数量	_	<u> アレルキ゛-</u>		
牛乳	1	. 本		牛乳	1	本		牛乳		1	本		牛乳	1	本			
麦ごはん	1	. 食		減量ごはん	1	食		減量ごはん		1	食		小型パン35g(加工用)	1	食			
+		-						\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			LTD		黒砂糖(パン用)	4.5	<del>                                     </del>			
若鶏肉・こま切り	25	+-		高野豆腐(サイコロ)	5	)		さば·切身 (50g) ☆			切	<u> </u>	マーガリン(パン用)	2.25	g			
油揚げ(広島県産)	7	' g		液卵☆	30			にんにく		0.4	g							
にんじん	10	+ -		豚肉・ももスライス		g		三温糖		2	g		ハーフスパゲティ	28	<del>                                     </del>			
冷・むき枝豆	/	' <u>g</u>		じゃがいも		g		みりん		1	g		ベーコン	15	<del>                                     </del>			
しょうが	2	g		にんじん		g		酒		1	g		にんにく	0.3	-			
食油	1	. g		たまねぎ	30	<u> </u>		しょうゆ		1.5	g		しめじ(真空)	10	<del>                                     </del>			
三温糖	2	2 g		干ししいたけ(カット)	0.5	g		中みそ		3	g		エリンギ(真空)	10	<del>                                     </del>			
酒	2	2 g		冷・さやいんげん	5	g		豆板醬		0.3	g		マッシュルーム水煮	10				
みりん	2	2 g		食油	1	g		水		10	g		たまねぎ	20	<u> </u>			
しょうゆ	5	g		三温糖	2	g							にんじん	5	g			
水	2	2 g		塩	0.5	g		キャベツ		30	g		食油	1	g			
				しょうゆ	3	g							塩	0.4	g			
だいじょ芋入り鶏団子	30	) g		水	40	g		米粉めん		12	g		こしょう	0.02	g			
たまねぎ	20	) g						豚肉・ももスライス		10	g		しょうゆ	3	g			
チンゲン菜	10	) g		切り干しだいこん ☆	3.5	g		たまねぎ		25	g							
えのきだけ(真空)	10	) g		きゅうり	20	g		にんじん		10	g		ロースハム(短冊切り)	10	g			
にんじん	5	g		にんじん	5	g		チンゲン菜		10	g		にんじん	5	g			
うすくちしょうゆ	2.5	g		しらす干し	3	g		干ししいたけ(カット)		0.7	g		こまつな	10	g			
いりこ大 ☆	3	g		塩		g	1	食油		0.5			もやし		g			
水	95			三温糖	2	g		塩		0.3			ひじき(芽)		g			
				うすくちしょうゆ	2	g		うすくちしょうゆ		4	g		冷・とうもろこし	8				
アーモンドいりこ ☆	1	個	1食昆布	酉乍		g		鶏がらスープ	l	15	g		うすくちしょうゆ	2.5				
				塩昆布	1	g		水		95			三温糖	1	g			
													酢	2.5	g			
				納豆	1	個	昆布佃煮						ごま油	0.3				
													からし	0.02				
													<b>角チース゛☆</b>	1	個	1 食昆布		
		1			<u> </u>	1	1			1_								

若鶏肉・スライス えび 酒 たまねぎ にんじん 干ししいたけ(カット) チンゲン菜	世代 1 本 1 食 0 g 5 g 1 g 0 g 5 g 1 g 0 g 5 g	Ż アレルキ゛−	牛乳 御飯・減量 マーボー豆腐 ◇拌三糸  材料名  牛乳  減量ごはん  豆腐  豚肉・ももミンチ にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット) ねぎ しょうが	1 本 1 食 60 g 35 g 20 g 40 g 1 g 3 g	アレルキ゛ー	牛乳 御飯・減量 長崎ちゃんぽん ◇白菜の中華サラダ 材料名 牛乳 減量ごはん 冷凍ちゃんぽん麺 豚肉・ももスライス えび かまぼこ(ピンク・白) たまねぎ	1 1 28 12 10 5	本 食 g g	アレルキ゛ー	牛乳 御飯・減量 さばのしょうが煮 ◇ゆかり漬け 材料名 牛乳 減量ごはん さば・切身(50g)☆ しょうが 三温糖 みりん	やかましいみる 数量 1 1 1 2 2 2	単位 本 食 切 g	アレルキ" - ホキ
厚揚げとえびのチリソース煮         大学芋         材料名       数量         牛乳         減量ごはん         厚揚げ       点         若鶏肉・スライス       点         えび       酒         たまねぎ       にんじん         にんじん       干ししいたけ(カット)         チンゲン菜       しょうが         にんにく       C	1 本 1 食 0 g 0 g 1 g 0 g 5 g 1 g 0 g 5 g		マーボー豆腐    ◇拌三糸   材料名   牛乳   減量ごはん   豆腐   豚肉・ももミンチ   にんじん   たまねぎ   干ししいたけ(カット)   ねぎ	1 本 1 食 60 g 35 g 20 g 40 g 1 g 3 g	アレルキ゛ー	長崎ちゃんぽん ◇白菜の中華サラダ  材料名  牛乳  減量ごはん  冷凍ちゃんぽん麺  豚肉・ももスライス  えび かまぼこ(ピンク・白)	1 1 28 12 10 5	本 食 g g	アレルキ゛ー	さばのしょうが煮 ◇ゆかり漬け 材料名 牛乳 減量ごはん さば・切身(50g)☆ しょうが 三温糖	1 1 1 2 2	本 食 切 g	
大学芋	1 本 1 食 0 g 0 g 1 g 0 g 5 g 1 g 0 g 5 g		◇拌三糸 材料名 牛乳 減量ごはん 豆腐 豚肉・ももミンチ にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット) ねぎ	1 本 1 食 60 g 35 g 20 g 40 g 1 g 3 g	アレルキ゛ー	<ul><li>◇白菜の中華サラダ</li><li>材料名</li><li>牛乳</li><li>減量ごはん</li><li>冷凍ちゃんぽん麺</li><li>豚肉・ももスライス</li><li>えび</li><li>かまぼこ(ピンク・白)</li></ul>	1 1 28 12 10 5	本 食 g g	アレルキ"-	◇ゆかり漬け 材料名 牛乳 減量ごはん さば・切身(50g)☆ しょうが 三温糖	1 1 1 2 2	本 食 切 g	
材料名 数量 件乳 減量ごはん 厚揚げ 若鶏肉・スライス えび 酒 たまねぎ にんじん 干ししいたけ(カット) チンゲン菜 しょうが C	1 本 1 食 0 g 0 g 1 g 0 g 5 g 1 g 0 g 5 g		<b>材料名</b> 牛乳 減量ごはん 豆腐 豚肉・ももミンチ にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット)	1 本 1 食 60 g 35 g 20 g 40 g 1 g 3 g	アレルキ"-	材料名 牛乳 減量ごはん 冷凍ちゃんぽん麺 豚肉・ももスライス えび かまぼこ(ピンク・白)	1 1 28 12 10 5	本 食 g g	アレルキ゛ー	材料名 牛乳 減量ごはん さば・切身 (50g) ☆ しょうが 三温糖	1 1 1 2 2	本 食 切 g	
牛乳         減量ごはん         厚揚げ         若鶏肉・スライス         えび         酒         たまねぎ         にんじん         干ししいたけ(カット)         チンゲン菜         しょうが       C         にんにく       C	1 本 1 食 0 g 0 g 1 g 0 g 5 g 1 g 0 g 5 g		牛乳 減量ごはん 豆腐 豚肉・ももミンチ にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット)	1 本 1 食 60 g 35 g 20 g 40 g 1 g 3 g	アレルキ゛ー	牛乳 減量ごはん 冷凍ちゃんぽん麺 豚肉・ももスライス えび かまぼこ(ピンク・白)	1 1 28 12 10 5	本 食 g g	アレルキ゛ー	牛乳 減量ごはん さば・切身(50g)☆ しょうが 三温糖	1 1 1 2 2	本 食 切 g	
減量ごはん  厚揚げ 若鶏肉・スライス えび 酒 たまねぎ にんじん 干ししいたけ(カット) チンゲン菜 しょうが にんにく にんにく	1 食 0 g 0 g 5 g 1 g 0 g 1 g 0 g 5 g		減量ごはん 豆腐 豚肉・ももミンチ にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット) ねぎ	1 食 60 g 35 g 20 g 40 g 1 g 3 g		減量ごはん 冷凍ちゃんぽん麺 豚肉・ももスライス えび かまぼこ(ピンク・白)	12 10 5	食 g g		減量ごはん さば・切身 (50g) ☆ しょうが 三温糖	2	食 切 g	木丰
厚揚げ	0 g 0 g 1 g 0 g 1 g 0 g 1 g 0 g 5 g 1 g		豆腐 豚肉・ももミンチ にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット) ねぎ	60 g 35 g 20 g 40 g 1 g 3 g		冷凍ちゃんぽん麺 豚肉・ももスライス えび かまぼこ(ピンク・白)	12 10 5	g g g		さば・切身(50g)☆ しょうが 三温糖	2	切 g g	木丰
厚揚げ	0 g 0 g 1 g 0 g 1 g 0 g 1 g 0 g 5 g 1 g		豆腐 豚肉・ももミンチ にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット) ねぎ	60 g 35 g 20 g 40 g 1 g 3 g		冷凍ちゃんぽん麺 豚肉・ももスライス えび かまぼこ(ピンク・白)	12 10 5	g g g		さば・切身(50g)☆ しょうが 三温糖	2	切 g g	木丰
若鶏肉・スライス えび 酒 たまねぎ にんじん 干ししいたけ(カット) チンゲン菜 しょうが にんにく  にんにく  こんにく  こんにく	0 g 1 g 0 g 1 g 0 g 1 g 0 g		豚肉・ももミンチ にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット) ねぎ	35 g 20 g 40 g 1 g 3 g		豚肉・ももスライス えび かまぼこ(ピンク・白)	12 10 5	g g		しょうが	2	g g	木丰
若鶏肉・スライス えび 酒 たまねぎ にんじん 干ししいたけ(カット) チンゲン菜 しょうが にんにく  にんにく  こんにく  こんにく  こんにく  こんにく	0 g 1 g 0 g 1 g 0 g 1 g 0 g		豚肉・ももミンチ にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット) ねぎ	35 g 20 g 40 g 1 g 3 g		豚肉・ももスライス えび かまぼこ(ピンク・白)	12 10 5	g g		しょうが	2	g g	木丰
えび 酒 たまねぎ にんじん 干ししいたけ(カット) チンゲン菜 しょうが C にんにく C	5 g 1 g 0 g 5 g 1 g 0 g 5 g		にんじん たまねぎ 干ししいたけ(カット) ねぎ	20 g 40 g 1 g 3 g		えび かまぼこ(ピンク・白)	10 5	g g		三温糖	2	g	
酒 たまねぎ にんじん 干ししいたけ(カット) チンゲン菜 しょうが C にんにく C	1 g 0 g 5 g 1 g 0 g 5 g		たまねぎ 干ししいたけ(カット) ねぎ	40 g 1 g 3 g		かまぼこ(ピンク・白)	5	g				H	
たまねぎ にんじん 干ししいたけ(カット) チンゲン菜 しょうが C にんにく C	0 g 5 g 1 g 0 g		干ししいたけ(カット) ねぎ	1 g 3 g						みりん	2		
にんじん 干ししいたけ(カット) チンゲン菜 しょうが CO	5 g 1 g 0 g 5 g		ねぎ	3 g		たまねぎ	1 🗆					g	
干ししいたけ(カット) チンゲン菜 しょうが C にんにく C	1 g 0 g 5 g						15	g		しょうゆ	4	g	
チンゲン菜 しょうが C にんにく C	0 g 5 g		しょうが	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		もやし	20	g		酒	1	g	
しょうが         0           にんにく         0	5 g			0.5 g		にんじん	5	g		酢	2	g	
IZWIZ<		1	にんにく	0.3 g		にんにく	0.3	g		水	10	g	
	~ l		ごま油	2 g		干ししいたけ(カット)	0.5	g					
プ生が出	.3 g		三温糖	2 g		食油	1	g		キャベツ	30	g	
こ ま 曲	1 g		しょうゆ	1 g		ねぎ	3	g		ゆかり	0.3	g	
豆板醬 0	2 g		赤みそ	6 g		鶏がらスープ	15	g					
ケチャップ	8 g		豆板醬	0.5 g		豚骨スープ	15	g		冷・さといも(乱切り)	15	g	
酒	1 g		片栗粉	3 g		うすくちしょうゆ	2	g		干しわかめ	0.5	g	
三温糖	8 g		水	3 g		酒	3	g		にんじん	10	g	
しょうゆ	1 g					塩	0.6	g		たまねぎ	30	g	
塩 C	1 g		キャベツ	20 g		こしょう	0.02	g		しめじ(真空)	5	g	
酉乍	2 g		きゅうり	10 g		水	40	g		油揚げ	3	g	
片栗粉 1	5 g		にんじん	5 g						ねぎ	3	g	
水 1	.5 g		錦糸卵	5 g		ロースハム(短冊切り)	5	g		中みそ	9	g	
			緑豆はるさめ	2.5 g		はくさい	40	g		いりこ大 ☆	3	g	
	0 g		三温糖	2.5 g		干しわかめ	0.25	g		水	100	g	
食油	6 g		塩	0.2 g		にんじん	4	g					
三温糖	6 g		酢	2.5 g		三温糖	1	g					
しょうゆ	1 g		しょうゆ	2.5 g		塩	0.1	g					
	2 g		からし	0.1 g		酢	2	g					
水	2 g		白ごま	1 g		しょうゆ	2	g					
黒ごま	5 g		ごま油	1 g		白ごま	0.5	_					
						ごま油	0.5	g					
ふりかけ(Ca強化)	1 個	1食ゆかり											
						味付けのり	1	個	1 食ゆかり				

₩Д区分: G U:迪克				1000						<u> </u>			<u> </u>
	日 木曜日				L日 金曜日								
牛乳				牛乳									
パンプキンパン				麦御飯									
さつまいもの米粉クリームシチュ	1-			ひろしまオールスター★担々丼									
◇大根サラダ	<u> </u>			韓国風スープ		1 1441 6	1 .	1		L Labor &	<u> </u>	11	
材料名	数量		アレルキ゛ー	材料名	数量 単位 アレルキ゛-	材料名	数量	単位	アレルキ゛ー	材料名	数量	単位	アレルキ゛ー
牛乳	1	本		牛乳	1 本								
パン 55g (加工用)	1	食		麦ごはん	1 食								
かぼちゃペースト(パン用)	8.25	g											
上白糖(パン用)	5.5	g		豚肉・ももミンチ	30 g								
マーガリン(パン用)	5.5	g		にんにく	0.2 g								
				しょうが	0.3 g								
若鶏もも肉 (角切)	30	g		ごま油	1 g								
さつまいも	40	g		にんじん	10 g								
にんじん	15	g		しめじ(真空)	10 g								
たまねぎ	30	g		広島菜漬(刻み)	20 g								
マッシュルーム水煮	8	g		しらす干し	3 g								
冷・むき枝豆	5	g		錦糸卵	15 g								
食油	1	g		食油	1 g								
塩	0.8	g		みりん	3 g								
こしょう	0.02			中みそ	2 g								
米粉	4	g		三温糖	1.5 g								
バター ☆	4	g		豆板醬	0.2 g								
牛乳(調理用)	30	g		しょうゆ	0.7 g								
水	45			酒	1 g								
				すりごま	1.5 g								
ロースハム(短冊切り)	5	g		レモン果汁	0.5 g								
にんじん	5												
だいこん	40			若鶏肉・こま切り	15 g								
きゅうり	5	g		もち(トック)	20 g			1					
 サラダ油	0.5	g		たまねぎ	25 g			1					
酢	3	g		にんじん	5 g			1					
うすくちしょうゆ	0.6			ねぎ	3 g			1					
<u></u>	0.2			干しわかめ	0.5 g			1					
三温糖	1	g		食油	0.5 g			1					
				しょうゆ	2 g			1					
				うすくちしょうゆ	2 g			1					
				塩	0.2 g			1					
				こしょう	0.02 g			†					
				鶏がらスープ	20 g			†					
		<u> </u>		水	80 g			1	1				
					1 2, 3								
				」 ☆幼稚園トック無し									