

2023年



こんだてひょう

※りんごぐみ以上の朝のおやつはありません。

| 11/1<br>水                                                                       | 11/2<br>木                                                      | 11/4<br>土                                                                   | 11/6<br>月                                                                            | 11/7<br>火                                                      | 11/8<br>水                                                       | 11/9<br>木                                                          | 11/10<br>金                                                 | 11/11<br>土                                                          | 11/13<br>月                                                              | 11/14<br>火                                       | 11/15<br>水                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ■ 牛乳<br>■ パナナ                                                                   | ■ 牛乳<br>■ お菓子                                                  | ■ 牛乳<br>■ お菓子                                                               | ■ 牛乳<br>■ お菓子                                                                        | ■ 牛乳<br>■ お菓子                                                  | ■ 牛乳<br>■ パナナ                                                   | ■ 牛乳<br>■ お菓子                                                      | ■ 牛乳<br>■ お菓子                                              | ■ 牛乳<br>■ お菓子                                                       | ■ 牛乳<br>■ お菓子                                                           | ■ 牛乳<br>■ お菓子                                    | ■ 牛乳<br>■ パナナ                                              |
| ■ ご飯<br>米                                                                       | ■ ご飯<br>米                                                      | ■ 中華丼<br>米<br>豚肩ロース                                                         | ■ ロールパン<br>ロールパン                                                                     | ■ ご飯<br>米                                                      | ■ ゼミオツナチャーハン<br>米<br>ツナ                                         | ■ ご飯<br>米                                                          | ■ ちゃんぽん麺<br>ラーメン<br>豚肩ローススライス                              | ■ ご飯<br>米                                                           | ■ ご飯<br>米                                                               | ■ ご飯<br>米                                        | ■ ご飯<br>米                                                  |
| ■ 豚肉と野菜の味噌炒め<br>豚肩ロース<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>人参<br>おろし生姜<br>砂糖<br>濃口醤油<br>味噌<br>ごま油 | ■ タンドリーチキン<br>鶏もも皮なし<br>たまねぎ<br>ケチャップ<br>カレー粉<br>エッグケア<br>濃口醤油 | ■ チンゲン菜<br>白菜<br>たまねぎ<br>人参<br>もやし<br>干し椎茸<br>塩<br>薄口醤油<br>ごま油              | ■ ポトフ<br>鶏もも皮なし<br>ウインナー<br>じゃがいも<br>人参<br>大根<br>たまねぎ<br>ブロッコリー<br>コンソメ<br>塩<br>薄口醤油 | ■ 焼き鮭のムニエル<br>鮭<br>塩<br>小麦粉<br>マーガリン                           | ■ 鶏と野菜の味噌炒め<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>人参<br>濃口醤油<br>鶏がらスープ<br>塩<br>ごま油 | ■ 豚肉の生葉焼き<br>豚肩ロース<br>たまねぎ<br>万能ねぎ<br>サラダ油<br>おろし生姜<br>料理酒<br>濃口醤油 | ■ キャベツ<br>人参<br>たまねぎ<br>コーン<br>キヌサヤ<br>干し椎茸<br>ちゃんぽんスープの素  | ■ 鶏もも皮なし<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>人参<br>濃口醤油<br>ケチャップ<br>砂糖<br>酢          | ■ ポークチャップ<br>豚肩ロース<br>たまねぎ<br>人参<br>しめじ<br>ケチャップ<br>中濃ソース<br>コンソメ<br>砂糖 | ■ 白身魚の鹽焗揚げ<br>たら<br>塩<br>天ぷら粉<br>あおさ<br>サラダ油     | ■ 鶏肉のみそマヨ焼き<br>鶏もも皮なし<br>エッグケア<br>みそ<br>砂糖                 |
| ■ ひじきとごぼうのサラダ<br>ごぼう<br>ひじき<br>ツナ<br>人参<br>エッグケア<br>薄口醤油<br>酢                   | ■ ブロッコリーのツナ和え<br>ブロッコリー<br>人参<br>ツナ<br>砂糖<br>薄口醤油              | ■ 鶏がらスープの素<br>片栗粉                                                           | ■ かぼちゃサラダ<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>コーン<br>エッグケア<br>酢<br>塩                                  | ■ チンゲン菜のナムル<br>チンゲン菜<br>もやし<br>人参<br>すりごま<br>ごま油<br>濃口醤油<br>砂糖 | ■ チンゲン菜のナムル<br>チンゲン菜<br>もやし<br>人参<br>すりごま<br>ごま油<br>濃口醤油<br>砂糖  | ■ 高野の煮物<br>高野豆腐<br>インゲン<br>人参<br>薄口醤油<br>塩<br>砂糖<br>和風だしの素         | ■ 切干大根の酢の物<br>切干大根<br>人参<br>きゅうり<br>わかめ<br>砂糖<br>酢<br>薄口醤油 | ■ ブロッコリーのポマージュ和え<br>ブロッコリー<br>人参<br>エッグケア<br>すりごま<br>薄口醤油<br>酢<br>塩 | ■ れんこんサラダ<br>れんこん<br>人参<br>みつば<br>すりごま<br>薄口醤油<br>酢<br>砂糖<br>サラダ油<br>塩  | ■ 里芋の煮物<br>里芋<br>人参<br>砂糖<br>薄口醤油<br>みりん風調味料     | ■ 木綿豆腐<br>たまねぎ<br>人参<br>チンゲン菜<br>サラダ油<br>濃口醤油<br>砂糖<br>ごま油 |
| ■ 豆腐のすまし汁<br>木綿豆腐<br>万能ねぎ<br>わかめ<br>だし昆布<br>和風だしの素<br>薄口醤油<br>塩                 | ■ キャベツのスープ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>パセリ<br>塩<br>コンソメ<br>うすくち醤油       | ■ 切干大根の炒め煮<br>切干大根<br>人参<br>刻み揚げ<br>インゲン<br>砂糖<br>濃口醤油<br>みりん風調味料<br>和風だしの素 | ■ ほうれん草の炒め煮<br>ほうれん草<br>えのき<br>すりごま<br>薄口醤油<br>砂糖                                    | ■ 小松菜のスープ<br>小松菜<br>たまねぎ<br>うすくち醤油<br>塩<br>コンソメ                | ■ 大根の中濃スープ<br>大根<br>コーン<br>わかめ<br>うすくち醤油<br>塩<br>鶏がらスープの素       | ■ 白菜のすまし汁<br>白菜<br>えのき<br>かいわれ大根<br>塩<br>うすくち醤油<br>和風だしの素          | ■ フルーツ(バナナ)<br>バナナ                                         | ■ もやしの味噌汁<br>もやし<br>万能ねぎ<br>刻み揚げ<br>みそ<br>和風だしの素                    | ■ れんこんサラダ<br>れんこん<br>人参<br>みつば<br>すりごま<br>薄口醤油<br>酢<br>砂糖<br>サラダ油<br>塩  | ■ ごぼうの味噌汁<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>万能ねぎ<br>みそ<br>和風だしの素 | ■ 花魁のすまし汁<br>花魁<br>刻み揚げ<br>かいわれ大根<br>塩<br>うすくち醤油<br>和風だしの素 |
| ■ フルーツ(みかん)<br>みかん                                                              | ■ フルーツ(バナナ)<br>バナナ                                             | ■ 春雨の中濃スープ<br>春雨<br>わかめ<br>万能ねぎ<br>鶏がらスープの素<br>薄口醤油<br>塩                    | ■ フルーツ(オレンジ)<br>オレンジ                                                                 | ■ フルーツ(りんご)<br>りんご                                             | ■ フルーツ(オレンジ)<br>オレンジ                                            | ■ フルーツ(オレンジ)<br>オレンジ                                               |                                                            |                                                                     |                                                                         |                                                  |                                                            |
| ■ 牛乳<br>牛乳                                                                      | ■ 牛乳<br>牛乳                                                     | ■ 牛乳<br>牛乳                                                                  | ■ お茶<br>麦茶                                                                           | ■ 牛乳<br>牛乳                                                     | ■ 牛乳<br>牛乳                                                      | ■ 牛乳<br>牛乳                                                         | ■ お茶<br>麦茶                                                 | ■ 牛乳<br>牛乳                                                          | ■ 牛乳<br>牛乳                                                              | ■ 牛乳<br>牛乳                                       | ■ お茶<br>麦茶                                                 |
| ■ お菓子<br>ソフトサラダせんべい<br>ビスケット ハード                                                | ■ 鮭のラスク(きな粉)<br>麩<br>マーガリン<br>砂糖<br>きな粉                        | ■ お菓子<br>ソフトサラダせんべい<br>ビスケット ハード                                            | ■ おかかおにぎり<br>米<br>糸かつお<br>濃口醤油                                                       | ■ ココア蒸しパン<br>ホットケーキミックス<br>ココア<br>砂糖<br>牛乳                     | ■ お菓子<br>ソフトサラダせんべい<br>ビスケット ハード                                | ■ パナナケーキ<br>ホットケーキミックス<br>バナナ<br>砂糖<br>牛乳                          | ■ ツナと小松菜のおにぎり<br>米<br>ツナ<br>小松菜<br>薄口醤油                    | ■ お菓子<br>ソフトサラダせんべい<br>ビスケット ハード                                    | ■ ポテトフライ<br>じゃがいも<br>サラダ油<br>塩                                          | ■ マカロニきな粉<br>マカロニ<br>砂糖<br>きな粉                   | ■ 豚汁<br>豚肩ロース<br>大根<br>人参<br>ごぼう<br>万能ねぎ<br>味噌<br>和風だしの素   |

調味料、加工品は全て卵不使用のものを使用しております。