

完了期

完了期

	日 13・27	火 14・28	水 ①・15・29	木 ②・16・30	金 ③・17・31	土 ④・18
	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>鶏の2り焼き 鶏肉 (酒、みりん、砂糖、しょうゆ)</li> <li>ポテトサラダ じゃがいも きゅうり 新玉ねぎ 人参 コーン (酢、砂糖、塩)</li> <li>みそ汁 かぼち かぼちの葉 人参 しめじ (味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>煮魚 かれい (しょうゆ、酒、みりん、砂糖)</li> <li>春キャベツの塩昆布煮 春キャベツ 人参 塩昆布</li> <li>すまし汁 大根 人参 ごぼう まいたけ みつば (しょうゆ、酒、みりん、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>豆腐の春野菜 あんかけ 鶏ミンチ 豆腐 新玉ねぎ えんどう豆 人参 片栗粉 (しょうゆ、酒、みりん、塩、砂糖)</li> <li>かぼちの煮物 かぼち 絹ごし (しょうゆ、砂糖、みりん)</li> <li>みそ汁 たまご 油あげ わかめ (味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフカレーライス ごはん 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 カレー粉 ヨーグルト スキムミルク チーズ (黒砂糖、しょうゆ、塩)</li> <li>グリーンサラダ 春キャベツ アスパラ きゅうり コーン (酢、砂糖、塩、オリーブ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>豚肉と春じゃの味噌煮 豚肉 春じゃ 人参 スナップエンドウ (味噌、酒、みりん、砂糖、しょうゆ)</li> <li>小松菜とえのきの梅干し 小松菜 えのき 人参 梅干し 花お (しょうゆ)</li> <li>すまし汁 ごぼう わかめ (酒、みりん、しょうゆ、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>焼ビーフン シーチキン ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし (鶏ガラスープ、塩、しょうゆ)</li> <li>みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ ねぎ (味噌)</li> </ul>
3時のおやつ	カッパ、牛乳 (ヨーグルト、油、砂糖、フルーツ、レズン)	大学芋、牛乳 (さつま芋、砂糖、酢、油)	ミートソースパスタ (ミートソース、卵、お茶、塩、トマトソース、砂糖、チーズ)	ういろう、お茶 (小麦粉、片栗粉、砂糖、黒砂糖、抹茶)	ホットケーキ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、フルーツ)	おせんべい、お茶
	日 ⑥・20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
	<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー豆腐丼 ごはん 豚ミンチ 豆腐 ねぎ 片栗粉 (赤味噌、鶏ガラスープ、しょうゆ、ごま油)</li> <li>春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 生わかめ (酢、砂糖、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>筑前煮 鶏肉 春じゃ 人参 絹ごし (しょうゆ、酒、みりん、砂糖)</li> <li>ほういん草と人参のおひたし ほういん草 人参 花お (しょうゆ)</li> <li>みそ汁 ごぼう たまご ねぎ (味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>マカロニグラタン シーチキン マカロニ 玉ねぎ アスパラ しめじ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク チーズ (塩)</li> <li>ミネストローネ 春キャベツ セロリ 人参 マッシュルーム トマト水煮缶 (コンソメ、塩)</li> <li>くだものいちじくなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>青椒肉絲 牛肉 ピーマン 片栗粉 (しょうゆ、酒、砂糖)</li> <li>春キャベツとわかめの佃煮 春キャベツ 生わかめ 人参 (酢、砂糖、塩)</li> <li>みそ汁 大根 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 (味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>アジの天ぷら アジ 小麦粉 (塩、油)</li> <li>厚揚げとほういん草の白和え 厚揚げ ほういん草 人参 ごま (白味噌、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、塩)</li> <li>すまし汁 まいたけ えのき しめじ みつば (しょうゆ、酒、みりん、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝丼 ごはん 豚肉 白菜 人参 しめじ もやし 片栗粉 (鶏ガラスープ、塩、しょうゆ、ごま油)</li> <li>海藻サラダ 海藻 きゅうり 人参 (酢、砂糖、塩)</li> </ul>
3時のおやつ	水餃子、お茶 (寒天、あん、塩、きび砂糖)	おはし持参の果物 (じゃがいも、油、塩)	⑧ 人参とわかめのおひたし (人参、わかめ、お茶) ⑨ 人参とわかめのおひたし (人参、わかめ、お茶) ⑩ コーンと人参の炒め物 (米、コーン、人参、油、塩)	蒸しパン、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、黒砂糖、レーズン、生わかめ)	じゃがいももち、牛乳 (じゃがいも、バター、片栗粉、塩、しょうゆ)	ビスケット、お茶