8月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま様

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	月	ごはん・カレー風味肉じゃが	米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆/あ
		あじの青のりチーズフライ	じ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・
		揚げごぼうのごまがらめ	青 のり・粉 チーズ)/ごぼう・ にんじん・ ごま/まぐろ
		ツナのサラダ	油漬け・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他
		ごはん・揚げさばのソース煮	米 / さば・小 麦 粉・バター / じゃがいも / にんじん /
		フライドポテト・人参の甘煮	牛肉・長ねぎ・白菜・にんじん・つきこんにゃく/え
2	火	すき焼き風 煮もの	んどう/ポークウインナー(乳 製 品 含 む)/果 実 缶 /
		えんどう・ポークウインナーのケチャップ炒め	サラダ油・他
		フルーツ	
	水	ごはん・とんかつ、かつソースかけ	米 / 豚 肉・衣(小 麦 粉・たまご・パン粉・牛 乳)/
		きぬさやのおかか和え	きぬさや・かつおぶし/牛肉・白菜・にんじん・しい
3		白菜と牛肉の甘辛煮・ゆで卵	たけ/たまご/じゃがいも・にんじん・きゅうり・りん
		きゅうりとりんごのポテトサラダ	ご・マヨネーズ / わらび餅 粉・黒 糖・きな粉 / サラ
		黒 糖 わらびもち	ダ油・他
		ごはん・1 食用ふりかけ	米(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・ベーコン(乳
		スパゲティナポリタン	製 品 含 む)・パプリカ・たまねぎ / 鶏 ひき肉・パン
4	*	肉団子照り焼き(2個)	粉(乳製品含む)・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱ
-	木	ポークウインナーとブロッコリーのソテー	く・玉 ねぎ・牛 肉・豚 肉 / ポークウインナー(乳 製
		根菜のきんぴら・大学いも	品 含 む)・ブロッコリー / ごぼう・れんこん・にんじん
			/さつまいも・ごま/サラダ油・他
		ごはん・手 作りふりかけ(鉄分)	米・ひじき・ごま・かつおぶし/鶏肉・衣(小麦
	金	から揚げ(2個)・マカロニミート炒め	粉・片 栗 粉・たまご・牛 乳)/ マカロニ・牛 ひき
5		かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘 辛 煮	肉・豚ひき肉・パプリカ・玉 ねぎ / かぼちゃ・にんじ
		卵焼き・青菜のごま和え	ん・魚 すり身 / たまご / 小 松 菜・ほうれんそう・ご
			ま・ごま油/サラダ油・他
		ごはん・和 牛メンチかつ	米 / 牛 肉・豚 肉・玉 ねぎ・たまご・衣(小 麦 粉・
8	月	きぬさやのおかか和え	たまご・パン粉 (乳 製 品 含む)) /きぬさや・かつお
		ひじきの五 目 炒り煮	ぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・
		にんじん	枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネ
		りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵 	ーズ/たまご/サラダ油・他
	火	まぜ寿 司・鮭 のみりん焼き	米・竹の子・にんじん・うす揚げ・鶏肉/サーモン
		野菜のかき揚げ	/たまねぎ・にんじん・いんげん・衣(小麦粉・片
9		根菜たっぷりつくね・人参の煮物・きぬさや	栗粉)/とりひき肉・玉ねぎ・たまご・パン粉(乳製
		干し大 根と豚 肉 のうま煮・大 福 	品 含 む)・片 栗 粉 / にんじん / きぬさや / 干し大
			根・豚肉・うす揚げ・にんじん/もち粉・小豆/サ
			ラダ油・他
10	水	ごはん	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)
		チキン南蛮・いんげんのごま和え	/いんげん・赤 パプリカ・ごま/こぼう・にんじん・も
		浦上そぼろ	やし・豚肉・かまぼこ/たまご/鶏ひき肉・たまご・
		厚 焼 きたまご・肉 団 子 照り焼 き 	玉 ねぎ・でんぷん・パン粉 / サラダ油・他

かつおぶしとごま、ちりめんじゃこ			~ t / = / t / t / t / t / t / t / t / t /	米/かつおぶし・ごま・ちりめんじゃこ/スパゲティ・
2 全 白身魚の磯風味フライ ウインナーのソテー フロッコリーのおかか和え コールスローサラダ・さつま字の甘露素	12	金	ごはん・手 作りふりかけ (カルシウム)	
12 金 自身魚の磯風味フライ ウインナーのソテー フロッコリーのおかか和え コールスローサラダ・さつま率の甘露煮 ではん・さばのカレーのムニエル 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘素・肉豆腐 えんどう・ボークウインナーのケチャップ炒め フルーツ ではん・1 食用ふりかけ 大きマーマレード服り焼き 投棄のごまサラダ・えびフライ 枝豆 スパニッシュオムレツ つきこんにゃくの甘辛炒め 油・他 おにぎり タ 野菜炒め・オムレツ 里芋とにんじん、揚げかまぼこの甘辛煮 きゅうりのごま酢和え 地楽の選ば寿司 サーモンの塩焼き ちくわとベジタブルのかき揚げ、磯辺味がぼちゃと人参のパターしようゆ煮きぬさや・だし巻き・黒穂わらびもち だけまご・だしばら・れんこん・こかとうもろこし、ごま・ごま油/サラ 油・他 ではん・1 食用ふりかけ モンバらくわ・まっが、3 かりがけにたまご)/ 第肉・衣 (小麦粉・素が、ずりり)/かぼちゃ・にんじん・れんこん・こかしたがであった だけ 2 個・枝豆 別のたまがまで 2 個・枝豆 別のたった 2 月 肉 じゃが フィッシュメーセイジのケチャッブ炒め カンナとコーン、きゅうりのサラダ 生と青菜のふりかけではん まりは、1 食用ふりかけ スイッシュソーセイジのケチャッブ炒め ツナとコーン、きゅうりのサラダ 上を青菜のふりかけてはん エ目焼きそば 人・ボブリカ・たまで 1 食用ふりかけ スイッシュソーセイジのケチャッブ炒め ツナとコーン、きゅうりのサラダ はこうなん・1 食用ふりかけ スイッシュソーセイジのケチャッブ炒め カンとス・カー・ア・ファッカ・カー・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア				
カインナーのソテー カスローサラダ・さつま字の甘露煮				
カールスローサラダ・さつま芋の甘露煮				
コールスローサラダ・さつま芋の甘露煮				
ではか・さばのカレーのムニエル				も/ サフタ 油・他
大 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮・肉豆腐 えんどう/ボークウインナー(乳製品含む)/果! 伝じん/牛肉・長ねぎ・つきこんにゃく・きぬ揚げ えんどう/ボークウインナー(乳製品含む)/果! 伝がりがけにたまご)/鶏肉・マーマレード/ご 大 大 大 大 大 大 大 大 大				
16 火 えんどう・ボークウインナーのケチャップ炒め えんどう・ボークウインナー(乳製品含む)/果:		火		
フルーツ	16			
### ### ############################				
17 水 根菜のごまサラダ・えびフライ 技豆				米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・マーマレード/ごぼ
水 枝豆 スパニッシュオムレツ コリー/こんにゃく・赤パブリカ・にんじん/サラ コリー/こんにゃく・赤パブリカ・にんじん/サラ 油・他 米(*ふりかけにたまご)/豚肉・たまねぎ・にんん・パブリカ・ごま/たまご/さといも・にんじん・まゆうりのごま酢和え 山菜の混ぜ寿司 サーモンの塩焼き ちくわとべジタブルのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のパターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち 中で 大きなごとがももが、きな粉・黒糖 / サラ 油・他 ではん・1 食用ふりかけ 鶏のたった揚げ 2 個・枝豆 肉じゃが フィッシュソーセイジのケチャッブ炒め ツナとコーン、きゅうりのサラダ 軽と青菜のふりかけごはん 五目焼きそば 人の大部のよりのサラダ 軽と青菜のふりかけごはん 五目焼きそば 人の大部のよりがけにたまご)/ 枝豆・ごま油 / たまご・ほかりりと寒天の中華和え ではん・1 食用ふりかけ 水・さけ・大根葉/中華めん・キャベツ・にんん・赤ピーマン・豚肉・青のり/えび・衣(小・赤ピーマン・豚肉・青のり/えび・衣(小・ボブリカとペーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ボークウインナー プロッコリー・コールスローサラダ カンドーフト・水煮/ほきをパーカンコリー・コールスローサラダ カンドーフ・カンコリー・コールスローサラダ カンドーフ・カンコリー・コールスローサラダ カンドーフ・カンコ・コールスローサラダ カンドーフ・カンコ・コールスローサラダ カンドーフ・カンコ・コールスローサラダ カンドーフ・カンコ・コールスローサラダ カンドーフ・カンコ・コールスローサラダ カンドーフ・カンコ・フ・フ・カンコ・フ・フ・カンコ・フ・フ・フ・カンコ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ				う・にんじん・れんこん・とうもろこし・マヨネーズ/え
コリー/こんにゃく・赤パブリカ・にんじん/サラ 油・他 おにぎり	17	水	根 菜 のごまサラダ・えびフライ	┃ び(小 麦 粉・たまご・パン粉) / 枝 豆 / たまご・チー ┃ ┃
18 本 おにぎり 米(*ふりかけにたまご)/豚肉・たまねぎ・にんしん : すり身 /きゅうり・とうもろこし・ごま・ごま油 / サラ 油・他 単字とにんじん、揚げかまぼこの甘辛煮 きゅうりのごま酢和え 油・他 単立の塩焼き なんとベジタブルのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のパターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち や/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 / サラ 油・他 にはん・1 食用ふりかけ 鶏のたつた揚げ 2 個・枝豆 内じゃが フィッシュソーセイジのケチャップ炒め ツナとコーン、きゅうりのサラダ 鮭と青菜のふりかけごはん 五目焼きそば 丸びと枝豆のチリソース煮 ほうれん草オムレツ きゅうりと寒天の中華和え にはん・1 食用ふりかけ パブリカとベニカンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ボークウインナー プロッコリー・コールスローサラダ カ・ボーブリッインナー(乳製品含む)・青 切り/ボークウインナー(乳製品含む)・オークウインナー カー・ボークウインナー カー・ボーター・ボーター・ボーター・ボーター・ボーター・ボーター・ボーター・ボー			枝豆	ズ·じゃがいも·ベーコン(乳製品を含む)·ブロッ
おにぎり			│ スパニッシュオ <i>ムレツ</i> │	
大			つきこんにゃくの甘 辛 炒 め	油·他
本			おにぎり	米(*ふりかけにたまご)/豚肉・たまねぎ・にんじ
# といっぱい 表 は は は は は は は は は は は は は は は は は は	18	木	肉野菜炒め・オムレツ	ん・パプリカ・ごま/たまご/さといも・にんじん・魚
田菜の混ぜ寿司		715	里芋とにんじん、揚げかまぼこの甘辛煮	すり身 /きゅうり・とうもろこし・ごま・ごま油 / サラダ
# サーモンの塩焼き ちくわとベジタブルのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のパターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち			きゅうりのごま酢 和 え	油·他
### おくわとベジタブルのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち や/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 / サラ油・他 *** ***** *** *** *** *** *** *** ***			山菜の混ぜ寿司	米・しいたけ・干し大 根・にんじん・れんこん・こん
### 19 金 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち や/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 / サラ油・他 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *			サーモンの塩 焼き	にゃく・ごぼう・山 セリ・わらび・細 竹・鶏 肉 / サー
一 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち や/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 / サラ油・他 ※/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・鶏のたった揚げ2個・枝豆 欠けられて でいます。 というりのサラダ はと青菜のふりかけごはん 五目焼きそば たびと枝豆のチリソース煮 ほうれん草オムレツ きゅうりと寒天の中華和え だはん・1 食用ふりかけ パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ボークウインナー プロッコリー・コールスローサラダ 第次・をおり (乳製品含む)・青切り/ポークウインナー(乳製品含む)・プロッコリー・コールスローサラダ カン・ボークウインナー(乳製品含む)・プロッコリー・コールスローサラダ や/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 / サラ油・他 ※/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・たまご・ばん・1 食用ふりかけ パプリカとベーコンのトマトスパゲティ な(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青切り/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ カン・ボークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ カン・ボークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ カン・オークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ カン・オークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ カン・オークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ カン・オークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ カン・オークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ カン・オーカー・エー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー	19	金	ちくわとベジタブルのかき揚げ、磯 辺 味	モン/ちくわ・ミックスベジタブル・衣 (小麦粉・片
22 月 ボ ボ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	, ,		かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮	栗 粉・青 のり)/かぼちゃ・にんじん・バター/きぬさ
ではん・1 食用ふりかけ ※ / (*ふりかけにたまご) / 鶏肉・衣 (小麦粉・			きぬさや・だし巻 き・黒 糖 わらびもち	や/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒 糖 /サラダ
理解のたった揚げ 2 個・枝豆				油·他
内にゃが		月	ごはん・1 食用ふりかけ	米 / (*ふりかけにたまご) / 鶏 肉・衣 (小 麦 粉・片
フィッシュソーセイジのケチャップ炒め			鶏のたつた揚げ2個・枝豆	栗粉)/枝豆/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじ
23 火 無と青菜のふりかけごはん 五目焼きそば 人。 表でと枝豆のチリソース煮 ほうれん草オムレツ きゅうりと寒天の中華和え 米・さけ・大 根葉/中華めん・キャベツ・にん ん・赤ピーマン・豚肉・青のり/えび・衣(小) 粉・片栗粉・たまご)枝豆・ごま油/たまご・ほれん草/きゅうり・寒天・にんじん/ごま油・サラ さゆうりと寒天の中華和え ごはん・1 食用ふりかけ パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ 米(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・パプリカ・記 なぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき 衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青 り)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリ	22		肉じゃが	ん/魚 肉 ソーセージ/まぐろ油 漬 け・とうもろこし・
23 株・さけ・大 根 葉 / 中 華 めん・キャベツ・にん ん・赤ピーマン・豚 肉・青 のり/えび・衣(小 えびと枝豆のチリソース煮 ほうれん草オムレツ きゅうりと寒天の中 華和え ね・他 ごはん・1 食用ふりかけ パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ 米・さけ・大 根 葉 / 中 華 めん・キャベツ・にん ん・赤ピーマン・豚 肉・青 のり/えび・衣(小 語 か・ 片 であり)・表で、一ついるにはんが表します。 おいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま は			フィッシュソーセイジのケチャップ炒 め	きゅうり・りんご酢/サラダ油・他
23 火 五目焼きそば ん・赤ピーマン・豚肉・青のり/えび・衣(小豆 えびと枝豆のチリソース煮 けったまご)枝豆・ごま油/たまご・ほれん草/きゅうり・寒天・にんじん/ごま油・サラきゅうりと寒天の中華和え はん・1 食用ふりかけパプリカとベーコンのトマトスパゲティーなぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほきな・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほきな・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほきない・麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青り/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ			ツナとコーン、きゅうりのサラダ	
23 火 えびと枝豆のチリソース煮 ほうれん草オムレツ きゅうりと寒天の中華和え 粉・片栗粉・たまご)枝豆・ごま油 / たまご・ほれん草 / きゅうり・寒天・にんじん / ごま油・サラ油・他 ごはん・1 食用ふりかけパプリカとベーコンのトマトスパゲティーなぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮 / ほきない・カッコリー・コールスローサラダ 本(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青り) / ポークウインナー(乳製品含む) / ブロッコリー・コールスローサラダ		火	鮭と青菜のふりかけごはん	米・さけ・大 根 葉 / 中 華 めん・キャベツ・にんじ
ほうれん草オムレツ おん草 / きゅうり・寒天・にんじん / ごま油・サラ 油・他 ※ (*ふりかけにたまご) / スパゲティ・パプリカ・ パプリカとベーコンのトマトスパゲティ ねぎ・ベーコン(乳 製品 含む)・トマト水 煮 / ほき カ 自 身 魚 の磯 辺 フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ り) / ポークウインナー(乳 製品 含む) / ブロッコリ			五目 焼きそば	ん・赤ピーマン・豚 肉・青のり/えび・衣(小 麦
さゅうりと寒天の中華和え 油・他 ごはん・1 食用ふりかけ パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ 米 (**ふりかけにたまご)/スパゲティ・パプリカ・コーン(乳製品含む)・トマト水煮/ほされず・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほされず・ボークウインナー(乳製品含む)・青り/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー・コールスローサラダ	23		えびと枝 豆 のチリソース煮	粉・片 栗 粉・たまご)枝 豆・ごま油 / たまご・ほう
ではん・1 食用ふりかけ 米(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・パプリカ・ ねぎ・ベーコン(乳 製品 含む)・トマト水煮/ほき な (小麦粉・たまご・パン粉(乳 製品 含む)・青 り)/ポークウインナー(乳 製品 含む)/ブロッコリ			ほうれん草オムレツ	れん草 / きゅうり・寒 天・にんじん / ごま油・サラダ
パプリカとベーコンのトマトスパゲティ ねぎ・ベーコン(乳 製 品 含む)・トマト水 煮 /ほき 衣 (小 麦 粉・たまご・パン粉 (乳 製 品 含む)・ 青 り) / ポークウインナー (乳 製 品 含む) / ブロッコリー・コールスローサラダ り) / ポークウインナー (乳 製 品 含む) / ブロッコリ			きゅうりと寒 天の中 華 和 え	油·他
24 水 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー 衣 (小麦粉・たまご・パン粉 (乳製品含む)・青 り)/ポークウインナー (乳製品含む)/ブロッコリ		水	ごはん・1 食用ふりかけ	米(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・パプリカ・玉
24 水 ブロッコリー・コールスローサラダ り)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリ	24		パプリカとベーコンのトマトスパゲティ	ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・
ブロッコリー・コールスローサラダ り)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリ			白 身 魚 の磯 辺フライ・ポークウインナー	衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青の
さつまいものスィートバター煮 /キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バ	24		ブロッコリー・コールスローサラダ	り) / ポークウインナー(乳 製 品 含 む)/ブロッコリー
			さつまいものスィートバター煮	/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バタ
一/ごま油・サラダ油・他				一/ごま油・サラダ油・他
	24	水	パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白 身 魚 の磯 辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ	ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・ 衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青の り)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー

		おにぎり	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉
25	木	⁶⁵¹⁻²⁹ ハンバーグケチャップソース	ねぎ・パン粉 (乳製品含む)/えんどう・にんじん・
		えんどうと人 参 のグラッセ・揚 げじゃが	バター/じゃがいも/とうもろこし・小麦粉・牛乳・
		とうもろこしとホワイトソースのコロッケ	バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/ほ
		│ ほうれん草とベーコンのソテー │	うれん草・ベーコン(乳 製 品 含 む)/たまご/サラダ
		たまごのしょうゆ煮	油·他
	金	わかめごはん・あじの揚げ煮	米・わかめ/あじ・衣(小麦 粉・片 栗 粉)/ブロッ
		ブロッコリーの胡麻和え	コリー・ごま・ごま油/鶏 ひき肉・玉 ねぎ・パン粉
26		肉団子のケチャップ煮	(乳製品含む)・豚ひき肉・片栗粉・大豆たんぱ
		ほうれんそうオムレツ	く/たまご・ほうれんそう/とうもろこし/果実缶/サ
		ゆでととうもろこし・フルーツ	ラダ油・他
		ごはん・豚肉の生姜焼き風	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/じゃがいも/
0.0	月	添え野菜(えんどう、じゃがいも、にんじん)	にんじん/あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(一部
29		あじの磯 辺 フライ・揚 げごぼうのごまがらめ	に大豆を含む)・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/
		キャベツとコーンの甘酢 サラダ	キャベツ・とうもろこし・りんご酢/サラダ油・他
	火	ごはん・和 牛メンチかつ	米 / 牛 肉・豚 肉・玉 ねぎ・たまご・衣(小 麦 粉・
		きぬさやのおかか和え	たまご・パン粉 (乳 製 品 含む)) / きぬさや・かつお
30		ひじきの五 目 炒り煮	ぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・
		にんじん	枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネ
		りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵	ーズ/たまご/サラダ油・他
	水	ごはん・鮭のカレーチーズ焼き	米/銀鮭・チーズ・カレーアロマ(辛み成分は含ま
		粉 ふきいも(パセリ)・人 参の甘 煮	れていません)/じゃがいも・パセリ/にんじん/牛
		絹揚げと野菜の甘辛煮・えんどう	肉・白菜・にんじん・長ねぎ・きぬ揚げ/えんどう/
31		ミートボールの甘 辛 煮	鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉 (乳製品含む)・豚ひき
		フルーツ	肉・片 栗 粉・大 豆 たんぱく/ 果 実 缶 / サラダ油・
			他