

3がつ こんだてひょう

日付	曜	種	こんだて		ざいりょう			
			①…主菜 ②…副菜 (★付者は、主食とあわせてたべます。) ③…その他	さいののしよくひん (なつやちからになる)	あかのしよくひん (からだをつくる)	みどりのしよくひん (からだのちよよしをとのえる)	ちよみりょう	
1	月	入レ出レ	①オムレツ ②フルーツポンチ	ちゅうがめん あぶら	ぶたにく かまぼこ	キャベツ じんじん もやし きくらげ ねぎ にんにく	にぼし きほだし ぎけ しお こしょう うすくちしょうゆ	
2	火	入レ出レ	★おちらしずし ①すましじる (●さくらもち)	ごま さとう ぶ (さくらもち)	とりにく あぶらあげ ちくわ	ごぼう しいたけ れんこん にんじん あおめめ	す しお うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ ぎけ しお にぼし きほだし	
3	水	入レ出レ	①おでん ②うめおかかあえ	さといも さとう	とりにく ちくわ あつあげ こんぶ うずらたまご	にんじん こんにゃく だいこん	にぼし きほだし ぎけ みりん うすくちしょうゆ	
4	木	入レ出レ	①アスパラガスのクリームに ②ごまツナサラダ	マーガリン じゃがいも ごめこ オリーブオイル さとう	とりにく どうろゅう	たまねぎ じんじん しめじ アスパラガス	しお こしょう とりから うすくちしょうゆ	
5	金	入レ出レ	★おぼたキムチどん ①もずくスープ	ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく	ほくさいキムチ じんじん にら しょうが じんじん たまねぎ	ぎけ こいくちしょうゆ にぼし きほだし こしょう しお うすくちしょうゆ	
8	月	入レ出レ	①ミートソーススパゲティ ②しんたまねぎのサラダ	スパゲティ あぶら あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ じんじん グリーンピース	クチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース しお こしょう あかワイン トマトピューレ	
9	火	入レ出レ	①とりにくのからあげ (○キャベツ) ②ほくさいのみそじる	あぶら かたくりこ さといも	とりにく	しょうが じんじん (キャベツ)	うすくちしょうゆ ぎけ しお こしょう	
10	水	入レ出レ	★おカレーライス ①りっちゃんサラダ (●おいかいデザート)	あぶら マーガリン ごめこ さとう ごまあぶら ごま (おいかいクレープ)	とりにく	じんじん しょうが じんじん たまねぎ グリーンピース	カレーこ クチャップ しお とりから ウスターソース こいくちしょうゆ りんごピューレ チャツネ こしょう	
11	木	入レ出レ	★フルーツサンド ①ポークピーズ	たまごクリーム じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	もも みかん パインアップル りんご たまねぎ じんじん グリーンピース にんにく	うすくちしょうゆ す しお こしょう トマトピューレ クチャップ あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ しお	
12	金		お盆の日					
15	月	入レ出レ	①ほろれんそうのツチユ ②かぼちゃのサラダ	あぶら じゃがいも ごめこ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう	ほろれんそう ほくさい にんじん たまねぎ	しよワイン しお こしょう うすくちしょうゆ とりから	
16	火	入レ出レ	①とりにくとわりほしだいこんの うまに ②ちりめんあえ	あぶら さといも さとう さとう	とりにく かんもどき しらすほし	じんじん わりほしだいこん こんにゃく れんこん しいたけ ほろれんそう もやし キャベツ じんじん コーン	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ す	
17	水	入レ出レ	★たかなチャーハン ①わかめスープ	あぶら さとう ごま ごま	ぶたにく とりにく わかめ	たかなづけ コーン たまねぎ にんにく じんじん じんじん もやし ねぎ たまねぎ	うすくちしょうゆ ぎけ にぼし きほだし しお うすくちしょうゆ こしょう	
18	木	入レ出レ	①にこみうどん ②からしマヨネーズあえ	うどん マヨネーズ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ほくさい じんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ にんじん	にぼし きほだし うすくちしょうゆ ぎけ みりん からし す うすくちしょうゆ	
19	金	入レ出レ	(★●ぶりかけ) ①ごもくめめ ②きのごとあつあげのみそじる	さとう ごもくめめ あつあげ みそ	だいず とりにく こんぶ	こんにゃく ごぼう じんじん あおめめ たまねぎ ごぼう しめじ しいたけ ねぎ にんじん えのきだけ	こいくちしょうゆ ぎけ うすくちしょうゆ みりん にぼし	
22	月	入レ出レ	①めひかりのピリからあげ (○きゅうり) ②シャンカウスエ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ピーマン あぶら ごま ごまあぶら	めひかり ぶたにく	にんにく (きゅうり) トマト じんじん ねぎ たまねぎ もやし	レモンじる す こいくちしょうゆ トウパンジャン (うすくちしょうゆ) ぎけ とりから しお こしょう うすくちしょうゆ	
23	火	入レ出レ	①マーボー豆腐 ②ほろさめのすのもの	さとう あぶら かたくりこ ほろさめ さとう ごま ごまあぶら	豆腐 ぶたにく みそ ツナ	たまねぎ じんじん しいたけ にら しょうが にんにく きゅうり じんじん もやし コーン	こいくちしょうゆ みりん ぎけ オイスターソース トウパンジャン す うすくちしょうゆ	
24	水	入レ出レ	①どりのてりやきハンバーグ (○フロッコリー) ②やさしいスープ		ハンバーグ ベーコン	(フロッコリー) じんじん たまねぎ キャベツ	(あおじそドレッシング) パセリ うすくちしょうゆ ぎけ しお こしょう とりから	
25	木	入レ出レ	★たまごサラダサンド ①キャラットポスタージュ	マヨネーズ しょういんげんまめ	たまご ハム とりにく たまごクリーム ぎゅうにゅう ひよこめめ	きゅうり じんじん キャベツ じんじん たまねぎ フロッコリー	しお こしょう しお こしょう じんじんピューレ クリームポスタージュ パセリ	

※ ごはん、パンは「さいののしよくひん」、ぎゅうにゅうは「あかのしよくひん」です。
 物質の都合や価格の高騰などにより献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

