



令和3年度 10月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	16・30
屋敷	鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 土佐和え みそ汁	緑のきのこみそ焼き ひじき煮 すまし汁	ひじき入り千草焼き 三色なます みそ汁	カレーライス パイナップル和え りんごゼリー	ピカタ じゃが芋のごま和え スープ	さつまいごはん 厚揚げのそぼろ煮あんかけ みそ汁
おやつ	牛乳 たご焼き風	牛乳 クレープもち	牛乳 大学芋	牛乳 せんべい	牛乳 メロンパン	牛乳 おととと
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 36	米 36	米 36	米 48	米 36	米 32
	さつまい 32	さつまい 40	鶏ひき肉 8	合ひき肉 24	豚肉 32	さつまい 20
	鶏肉 32	片栗粉 2.4	ひじき 0.4	じゃが芋 24	しょうが 0.8	人参 4
	しょうゆ 0.24	えのき 12	五ねぎ 16	玉ねぎ 40	しょうゆ 1.2	ひじき 0.64
	片栗粉 0.8	白菜 8	人参 8	油 0.8	小麦粉 2.4	しょうゆ 2.4
	しょうゆ 2.4	みそ 2.4	ほうれん草 4	カレーパウダー 12	粉チーズ 2.4	油 0.8
	さとう 2.4	さとう 1.6	卵・塩 24・0.08	りんご 12	卵・パセリ 8・0.4	厚揚げ 40
	マヨネーズ 0.4	酒 1.6	油 1.8	パイナップル 24	じゃが芋 28	鶏ひき肉 40
	油 0.8	小麦粉 0.4	ざらめ 0.4	きゅうり 24	小松菜 16	しょうが 0.4
	きゃべつ 28	ひじき 2.4	しょうゆ 0.4	りんごジュース 48	ごま・さとう 2.4・0.8	油 0.8
	小松菜 8	油揚げ・人参 8・4	鶏ガラ 0.4	さとう 2.4	しょうゆ 2.4	片栗粉 1.6
	人参 4	ざらめ 1.6	片栗粉 0.24	ゼラチン 0.8	昆布・かつおだし 3.6	昆布・かつおだし 52
	花かつお 0.4	しょうゆ 1.6	大根 24	牛乳 80	五ねぎ 8	ざらめ 2
	しょうゆ 1.6	酒 1.6	人参 4	せんべい 80	きゃべつ 24	しょうゆ 3.2
	昆布だし 0.84	昆布・かつおだし 24	きゅうり 6.4		人参 8	きゃべつ 24
	豆腐・えのき 28・8	そうめん 8.6	しらす干し 2.4		コンソメ 1.6	五ねぎ 16
	わかめ 0.24	人参 4	ごま油 1.2		煮干 80	ねぎ 2.4
	みそ 4.8	ねぎ・塩 2.4・0.16	酢 2.4		牛乳 80	みそ 4.8
	かつおだし 100	しょうゆ 0.8	さとう 0.8		マーガリン 3	かつおだし 100
	煮干 80	昆布・かつおだし 100	葱 3.2		さとう・卵 1.8・1.6	牛乳 80
	たご焼き粉 12	煮干 80	わかめ 0.24		小麦粉 8	おととと
	卵 6	牛乳 80	ねぎ・みそ 2.4・4.8		ベーキングパウダー 0.16	
	ウインナー 4.8	小麦粉 9.6	かつおだし 100		小麦粉 2.4	
	きゃべつ 16	白玉粉 2.8	煮干 80		強力粉 9.6	
	天かす・油 0.8・0.8	さとう 1.6	牛乳 80		さとう・塩 1.8・0.16	
	中濃ソース 4	卵・さとう 3.8・4	さつまい 66		卵・スキムミルク 1.2・0.4	
	マヨネーズ 2.4	小麦粉 1.6	油・ざらめ 3.2・4		マーガリン 1.2	
		牛乳 16	しょうゆ・ごま 0.4・0.16		グラニュー糖 0.8	

曜	月	火	水	木	金	土
日	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
屋敷	豚のしょうが焼き 青のり粉ふき芋 みそ汁	魚のかば焼き 白和え みそ汁	鶏肉のつくね かぼちゃのごま和え すまし汁	スコッチエッグ カレーパゲティ スープ	パン クリームシチュー コーンサラダ	かやくごはん 里芋と豚肉のみそ煮 すまし汁
おやつ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 芋ようかん	牛乳 バナナケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツわらびもち	牛乳 ぼんち揚げ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 36	米 36	米 36	米 36	強力粉 28	米 32
	豚肉 40	さば 40	鶏ひき肉 32	卵 26	マーガリン 2.8	ごはん 3.2
	玉ねぎ 16	片栗粉 3.2	パン粉 3.2	合ひき肉 16	塩 0.32	油揚げ 6.4
	しょうが 0.8	油 1.6	人参 4.8	玉ねぎ 10.4	さとう 1.8	こんにやく 4
	しょうゆ 2.2	濃口しょうゆ 2	人参 9.6	人参 6.8	スキムミルク 0.8	人参 4
	酒 2.2	みりん 2	卵 2	パン粉 4	卵 3.4	しょうゆ 2.4
	さとう 0.66	酒 1.6	ざらめ 1.2	牛乳 2.4	鶏肉 32	酒 3.6
	みりん 0.66	さとう 0.8	濃口しょうゆ 1.8	卵 1.6	じゃが芋 32	鶏肉 4
	油 0.4	ほうれん草 8	片栗粉 0.68	塩 0.08	玉ねぎ 40	しょうゆ 0.24
	じゃが芋 40	ひじき 1.2	塩 0.08	小麦粉 2.4	人参 8	里芋 48
	青のり 0.16	人参 3.2	かぼちゃ 40	卵 6.4	ブロccoli 8	豚肉 32
	昆布・かつおだし 20	豆腐 28	ごま 1.6	油 3.2	油 0.4	しょうが 0.8
	塩 0.16	ごま 1.6	しょうゆ 1.2	トマトケチャップ 2.4	コンソメ 0.8	ざらめ 2.4
	みりん 0.8	ざらめ 1.6	ざらめ 1.2	スパゲティ 8	小麦粉 2.4	みそ 2.4
	大根 24	しょうゆ 2.4	豆腐 28	玉ねぎ 8	バター 2.4	油 0.8
	じめじ 5	昆布・かつおだし 2.4	かまぼこ 4	塩 0.16	牛乳 32	昆布・かつおだし 24
	人参 6.4	かぼちゃ 24	えのき 8	カレー粉 0.08	生クリーム 2.4	しょうゆ 0.8
	みそ 4.8	玉ねぎ 16	塩 0.16	油 0.8	スキムミルク 2.4	葱 2.4
	かつおだし 100	わかめ 0.24	しょうゆ 0.8	油 0.8	コーン 8	人参 4
	煮干 80	みそ 100	昆布・かつおだし 100	油 0.8	きゃべつ 20	塩 0.16
	牛乳 80	かつおだし 100	煮干 80	油 0.8	きゅうり 8	しょうゆ 0.8
	食パン 32	牛乳 80	牛乳 80	油 0.8	人参 4	昆布・かつおだし 100
	生クリーム 8	牛乳 80	牛乳 80	油 0.8	酢 2.4	油 0.8
	さとう 0.8	牛乳 80	小麦粉 9.6	油 0.8	油 1.6	しょうゆ 1.6
	バナナ 8	さつまい 40	ベーキングパウダー 0.32	油 0.8	しょうゆ 1.6	ぼんち揚げ
	みかん缶 6	寒天 0.32	スキムミルク 1.3	油 0.8	牛乳 80	
		さとう 6.4	バター 3.9	油 0.8	わらびもち粉 8	
		塩 0.08	さとう・卵 8.4・9.6	油 0.8	さとう 3.2	
			バナナ 8	油 0.8	グレープジュース 56	