



令和 6年度

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	1・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19	6・20
昼食	梅ごはん さらさ豆腐のあんかけ みそ汁	魚のピカタ ペイクドポテト スープ	利休焼 ツナサラダ みそ汁	夏野菜カレー きやべつのリモンドレッシング カルビスゼリー	そうめん 怪獣揚げ ささみときやべつのごま和え	夏の混ぜご飯 そぼろ肉じゃが みそ汁
おやつ	牛乳 ウインナーパン	牛乳 黒糖ちんすこう	シャーベット	牛乳 蒸もろこし	牛乳 フルーツボンチ	牛乳 ぼんち揚げ
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g
	米 40 梅干し 2.4 大葉 0.3 しらす干し 2.4 鶏ひき肉 20 豆腐 24 干しいたけ 4 人参 4 竹の子 2.4 きぬさや 4 片栗粉 3.2 ざらめ 1.2 しょうゆ 0.8 塩 0.4 油 2.4 ざらめ 2.4 しょうゆ 2.4 片栗粉 0.2 かぼちゃ 24 玉ねぎ 16 わかめ 0.24 みそ 4.8 かつおだし 100 牛乳 80 強力粉 13.5 マーガリン 0.6 塩 0.2 さとう 0.7 スキムミルク 0.5 ウインナー 16 トマトケチャップ 2.4	米 35 ホキ 40 塩 0.2 小麦粉 2.4 卵 4.8 油 0.4 玉ねぎ 8 にんにく 0.24 トマト 12 塩 0.16 ざらめ 0.4 コンソメ 0.5 バター 0.8 じゃが芋 40 きやべつ 24 もやし 12 ねぎ 1.6 コンソメ 1.2 煮干 8 小麦粉 16 油 6.4 さとう 3.2 黒さとう 3.2 塩 0.08	米 35 豚肉 40 ごま 2.4 さとう 2 しょうゆ 2 スパゲティ 6.4 ツナ 9.6 玉ねぎ 2.4 レモン 1.6 きやべつ 16 人参 4 きゅうり 12 人参 3 レモン 3 さとう 1.5 しょうゆ 1.5 えのき 12 わかめ 0.24 みそ 4.8 かつおだし 100 豆腐 24 のき 12 わかめ 0.24 みそ 4.8 かつおだし 100 煮干 80 シャーベット	米 60 鶏肉 20 ベーコン 10 玉ねぎ 40 なす 10 ピーマン 5 トマト 20 かぼちゃ 30 油 0.5 カレールウ 15 きやべつ 40 きゅうり 10 人参 3 レモン 3 さとう 1.5 しょうゆ 1.5 カルビス 12 アガー 1.2 牛乳 80 とうもろこし 40	そうめん 35 みりん 9.6 しょうゆ 12 ざらめ 1.2 昆布・かつおだし 120 さつま芋 24 ちくわ 8 人参 4.8 ピーマン 2.4 小麦粉 12 卵 6.4 油 4 煮干 1.6 ささみ 16 きやべつ 24 人参 4.8 オクラ(5日) 4 ごま 2.4 さとう 2.4 酢 4 しょうゆ 4 牛乳 80 寒天 0.16 さとう 3.2 みかん缶 16 パン缶 16 キウイフルーツ 8 さとう 5	米 33 鮭 8 野沢菜 4 枝豆 5.6 さとう 1.4 酢 2.4 豚ひき肉 24 じゃが芋 48 玉ねぎ 32 人参 8 糸こんにやく 12 グリーンピース 2.4 ざらめ 2.4 しょうゆ 3.6 みりん 3.6 昆布・かつおだし 32 油 0.7 きやべつ 24 しめじ 12 わかめ 0.24 みそ 4.8 かつおだし 100 牛乳 80 ぼんち揚げ

曜	月	火	水	木	金	土
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	27
昼食	タンダーリーチキン ブロッコリーサラダ スープ	豚肉といかのごまだれ炒め 土佐和え みそ汁	あじの南蛮漬け かぼちゃ煮 かき卵汁	ハンバーグ いんげんのソテー みそ汁	パン ポークビーンズ ヨーグルトサラダ	酢豚 スープ
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 コロネ	アイスクリーム ホームパイ	牛乳 クレープ	牛乳 かぼちゃようかん	牛乳 ビスコ
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g
	米 35 鶏肉 40 玉ねぎ 12 ヨーグルト 8 トマトケチャップ 4 カレー粉 0.16 ブロッコリー 16 きゅうり 4 きやべつ 16 人参 4 酢 2.4 油 1.2 さとう 0.8 塩 0.08 じゃが芋 28 玉ねぎ 16 わかめ 0.2 コンソメ 1.2 煮干 8 牛乳 80 白玉粉 14 塩 0.1 牛乳 12.8 粉チーズ 4.8 油 1.6	米 35 豚肉 32 いか 12 ざらめ 2.4 しょうゆ 2.4 ごま 2.4 油 0.4 きやべつ 28 小松菜 8 人参 4 花かつお 0.4 しょうゆ 1.6 昆布だし 0.7 冬瓜 24 油揚げ 4.8 ねぎ 2.4 みそ 4.8 かつおだし 100 煮干 8 牛乳 80 強力粉 10 小麦粉 3.2 マーガリン 1.2 さとう 1.2 塩 0.16 スキムミルク 1.2 生クリーム 6.4 さとう 1.2 いちごジャム 3	米 35 あじ 40 片栗粉 2 油 2.4 玉ねぎ 8 人参 4 ピーマン 4 しょうゆ 2.4 さとう 2.4 酢 2.4 昆布・かつおだし 16 かぼちゃ 40 ざらめ 1.5 しょうゆ 0.8 卵 16 かまぼこ 2.4 麩 2.4 ねぎ 2.4 塩 0.16 しょうゆ 0.8 昆布・かつおだし 120 煮干 8 アイスクリーム 60 ホームパイ	米 35 ピーマン 6 合ひき肉 32 玉ねぎ 12 卵 2.4 パン粉 1.6 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 1.6 小麦粉 1.6 いんげん 24 コーン 8 油・塩 0.8・0.16 きやべつ 28 人参 6.4 わかめ 0.2 みそ 4.8 かつおだし 100 煮干 16 牛乳 80 小麦粉 6.4 卵 5.6 牛乳 16.4 さとう 2 バター 1.2 塩・卵 0.1・0.4 さとう 3.2 小麦粉 1.3 牛乳 12.8 バナナ 8	強力粉 28 マーガリン 2.8 塩 0.4 さとう 1.8 スキムミルク 0.8 牛乳 21 大豆 16 豚肉 16 ベーコン 8 玉ねぎ 40 じゃが芋 32 人参 8 コンソメ 0.4 トマト 3.2 トマトケチャップ 8 ざらめ 0.7 ウスターソース 1.2 油 0.4 バナナ 16 みかん缶 16 パン缶 16 りんご 8 キウイフルーツ 1.6 ヨーグルト 12 スキムミルク 2.4 牛乳 80 かぼちゃ 40 寒天 0.2 さとう 5.2 塩 0.08	米 35 豚肉 32 しょうが 1.6 しょうゆ 2.4 片栗粉 4 油 1.6 干しいたけ 0.4 玉ねぎ 40 人参 12 ピーマン 8 じゃが芋 16 ざらめ 1.6 酢 1.6 しょうゆ 0.8 鶏ガラ 0.8 油 0.8 きやべつ 24 人参 8 春雨 8 鶏ガラ 1.2 牛乳 80 ビスコ