



令和8年度 7月

ひばり組

曜	月		火		水		木		金		土	
日	13 ・ 27		14 ・ 28		1 ・ 15 ・ 29		2 ・ 16 ・ 30		3 ・ 17 ・ 31		4 ・ 18	
昼食	白身魚のケチャップ炒め もやしのごま酢和え みそ汁		夏野菜カレー きやべつのももドレッシング カルピスゼリー		揚げ鶏の甘酢漬け 和風サラダ すまし汁		チンジャオロース 粉ふき芋 スープ		鮭のポテト焼き ナポリタン みそ汁		夏の混ぜごはん そぼろ肉じゃが すまし汁	
おやつ	牛乳 ウインナーパン		牛乳 焼きもちこし		シャーベット		牛乳 フレンチマフィン		パンナコッタ		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	米	60	米	35	米	35	米	35	米	36
	たら・塩	40・0.08	鶏肉	20	鶏肉	44	豚肉	35	鮭	40	鮭	8
	片栗粉・油	2.4・1.6	ベーコン	10	しょうゆ	2	竹の子	16	塩	0.08	みぶ菜	4
	玉ねぎ	12	玉ねぎ	40	片栗粉	4	ピーマン	4	じゃが芋	16	枝豆	4
	にんにく	0.08	なす	10	油	2.4	酒	2.4	牛乳	1.6	さとう	1.4
	しょうが	0.4	ピーマン	5	さとう	1.6	片栗粉	2.4	マーガリン	1.6	酢	2.4
	酒・みりん	2.4・1.2	トマト	20	しょうゆ	1.6	鶏ガラ	0.4	塩	0.08	豚ひき肉	28
	トマトケチャップ	6.4	かぼちゃ	30	酢	1.6	さとう	0.6	青のり	0.08	じゃが芋	48
	さとう	0.8	油	0.5	しょうゆ	1.6	しょうゆ	2.4	玉ねぎ	0.08	玉ねぎ	32
	ごま油	0.8	カレールウ	15	かにかまぼこ	8	酒	2.4	スパゲティ	12	人参	8
			きやべつ	32	きやべつ	24	しょうが	0.4	玉ねぎ	10	糸こんにゃく	12
	きゅうり	12	きゅうり	8	きゅうり	8	にんにく	0.08	ピーマン	2.4	ざらめ	2.4
	もやし	30	人参	2.4	酢	2.4	ごま油	0.8	ウインナー	4	しょうゆ	3.6
	人参	6.4	レモン	2.4	油	1.2			トマトケチャップ	6.4	みりん	3.6
	ごま・酢	1.6・4	さとう	1.2	しょうゆ	1.2	じゃが芋	40	油	1	昆布・かつおだし	32
	さとう	1.6	しょうゆ	1.2			塩	0.16	きやべつ	24	油	0.8
	しょうゆ	1.6			豆腐	28	みりん	0.8	油揚げ	5	麩	3.2
			カルピス	16	人参	8	昆布・かつおだし	20	ねぎ	2	えのき	12
	麩	3.2	寒天	0.16	ほうれん草	4	冬瓜	24	みそ	5	わかめ	0.24
	しめじ	12			塩	0.16	コーン	8	かつおだし	100	塩	0.16
	ねぎ	2	牛乳	80	しょうゆ	0.8	かにかまぼこ	4			しょうゆ	0.8
	みそ	6			昆布・かつおだし	100	鶏ガラ	1.2	煮干		昆布・かつおだし	120
	かつおだし	100	とうもろこし	40	煮干		煮干		牛乳	48	牛乳	80
			しょうゆ	1.6	シャーベット	90	牛乳	80	生クリーム	8		
	煮干		みりん	1.2					さとう	4	ビスコ	
	牛乳	80					食パン・卵	6.4・12	ゼラチン	0.7		
	強力粉	13.6					さとう	3.6	キャラメルシロップ	8		
	マーガリン	0.6					牛乳	16	バナナ	6.4		
	塩・さとう	0.24・0.7					小麦粉・油	10・2				
	スキムミルク	0.5					ベーキングパウダー	0.24				
	ウインナー	16					メープルシロップ	2.4				
	トマトケチャップ	2.4										

曜	月		火		水		木		金		土	
日	6		7・21		8・22		9・23		10・24		11	
昼食	ツナがんも 土佐和え みそ汁		ひじきハンバーグ ポイル野菜 すまし汁		利休焼 ポテトサラダ スープ		パン クリームシチュー コーンサラダ		魚のおろし煮 かぼちゃのごま和え みそ汁		とうもろこしごはん 酢豚 スープ	
おやつ	牛乳 カスタードパン		牛乳 クッキー		アイスクリーム ハーベスト		牛乳 フルーツポンチ		牛乳 レモンミルクラスク		牛乳 ビスケット	
	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	米	35	米	35	強力粉	28	米	35	米	40
	木綿豆腐	40	合ひき肉	36	豚肉	40	マーガリン	2.8	さくら	40	とうもろこし	16
	ツナ・人参	16・4	ひじき	0.8	さとう	2	塩	0.4	片栗粉	3.2	バター	1.6
	グリーンピース	4	玉ねぎ	12	しょうゆ	2	油	0.8	油	1.2	塩	0.4
	卵・しょうが	8・1.6	人参	4	ごま	2.4	牛乳	22	大根	32	豚肉	32
	しょうゆ	1.6	パン粉	4					ねぎ	2	しょうが	1.6
	片栗粉・油	2・3.2	トマトケチャップ	4	じゃが芋	32	鶏肉	32	昆布・かつおだし	24	しょうゆ	2.4
			ハヤシルウ	1.6	きゅうり	8	じゃが芋	32	みりん	3.2	片栗粉	4
	きやべつ	28	チーズ(7日)	6	人参	4	玉ねぎ	40	しょうゆ	2.4	油	1.2
	小松菜	8			りんご	12	人参	8			干しいたけ	0.4
	人参	6.4	人参	16	マヨネーズ	5	ブロッコリー	12	かぼちゃ	40	玉ねぎ	40
	花かつお	0.4	ざらめ	16			コンソメ	2	ごま	1.6	人参	12
	しょうゆ	1.6	塩	0.08	豆腐	28	小麦粉	6.4	しょうゆ	1.2	ピーマン	8
	昆布だし	0.7	ブロッコリー	0.3	もやし	12	バター	1.6	ざらめ	1.2	じゃが芋	16
					わかめ	0.24	牛乳	40			ざらめ	1.6
					コンソメ	1.2	生クリーム	2.4	きやべつ	24	酢	1.6
							スキムミルク	2.4	えのき	12	しょうゆ	0.8
	かぼちゃ	28	麩	3	煮干		コーン	8	わかめ	0.2	鶏ガラ	0.8
	玉ねぎ	12	オクラ	4	アイスクリーム	60	きやべつ	24	みそ	4.8	油	0.4
	わかめ	0.24	かまぼこ	4	ハーベスト		きゅうり	8	かつおだし	100		
	みそ	5	塩	0.16			人参	6.4	牛乳	80	きやべつ	24
	かつおだし	100	しょうゆ	0.8			酢	2.4			ねぎ	2
			昆布・かつおだし	120			油	1.2	フランスパン	20	わかめ	0.24
							しょうゆ	1.6	バター	2.4	コンソメ	1.5
	煮干		煮干						さとう	3.2	牛乳	80
	牛乳	80	牛乳	80			牛乳	80	スキムミルク	1.2		
	強力粉	10	小麦粉	12					レモン	0.7	ビスケット	
	小麦粉	2.4	ベーキングパウダー	0.2			寒天	0.08				
	さとう	2	バター	6			さとう	1.6				
	塩・牛乳	0.16・1.2	さとう	3			みかん缶	16				
	マーガリン	1.2	卵	1.8			バイン缶	16				
	スキムミルク	0.4	きな粉	3.2			キウイフルーツ	8				
	小麦粉・卵	1・10	スキムミルク	3								
	牛乳	2.4	牛乳	3.2								
	さとう	2.3										

