



8月 給食だより



日付	献立	使用食品	朝のおやつ	おやつ	日付	献立	使用食品	朝のおやつ	おやつ
1 (水)	★ジャージャー麺 ★えび玉サラダ 焼ししゃも	中華そば・豚ミンチ・白ネギ・干しいたけ・タケノコ水煮・ にんにく・胡瓜・油・ガラスープ・赤みそ・さとう・ しょうゆ・ゴマ油・片栗粉/卵・ブロッコリー・(冷)むきえび・ 人参・マヨネーズ・塩/ししゃも・油	小魚 カンパン ミルク	ラスク 牛乳	20 (月)	ごはん 牛肉の甘辛炒め 春雨サラダ 豆乳スープ	米/牛スライス肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ・油・ 焼肉のたれ/春雨・胡瓜・人参・ロースハム・酢・さとう・ しょうゆ・ゴマ油/ベーコン・小松菜・人参・じゃが芋・しめじ・ 豆乳・コンソメ・塩	小魚 ミルク	ひやむぎ 牛乳
2 (木)	ごはん 鶏肉のおろしレモン焼 茄子の揚げ浸し みそ汁	米/鶏もも肉・油・しょうゆ・みりん・酒・レモン・大根/ 茄子・油・出し・しょうゆ・みりん/ しろな・人参・竹輪・出し・みそ	小魚 ミルク	イタリアントースト ヨーグルト	21 (火)	焼そば レバーの甘辛煮 みそ汁	中華そば・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・ピーマン・ 豚バラ肉・油・焼そばソース・青のり・花かつお/鶏レバー・ 土生姜・にんにく・油・さとう・しょうゆ・みりん・酒/南瓜・ 人参・玉ねぎ・ネギ・出し・みそ	小魚 ミルク	クリームチーズサンド 牛乳
3 (金)	夏野菜カレー サラダ 果物	米・牛スライス肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・茄子・南瓜・ ピーマン・トマト・油・カレールー・ココナッツミルク/ ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・ドレッシング/すいか	小魚 ミルク	水ようかん 牛乳	22 (水)	ごはん 鮭の塩こうじ焼 炒り豆腐 みそ汁	米/鮭切身・油・塩こうじ/豆腐・玉ねぎ・人参・平天・ 干しいたけ・ネギ・油・出し・さとう・しょうゆ・みりん/しろな・ 人参・もやし・出し・みそ	小魚 カンパン ミルク	きなこパン ヨーグルト
4 (土)	チャンポン麺 かぼちゃのそぼろ煮 ウインナー	中華そば・豚スライス肉・白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ タケノコ水煮・もやし・ナルト・ピーマン・油・ガラスープ・塩・ しょうゆ・ゴマ油・片栗粉/南瓜・鶏ミンチ・出し・さとう・ しょうゆ・みりん・片栗粉/魚肉ソーセージ	ビスケット ヨーグルト	サブレ 牛乳	23 (木)	すいか型のごはん 唐揚げ 胡瓜の酢の物 みそ汁	米・鮭フレーク・黒ごま/鶏もも肉・油・片栗粉・土生姜・ にんにく・りんご・さとう・しょうゆ・みりん・酒/胡瓜・わかめ・ しらす干し・白ごま・酢・さとう・しょうゆ/小松菜・人参・竹輪・ 出し・みそ	小魚 ミルク	カルピスポンチ 牛乳
6 (月)	牛丼 ごま和え みそ汁	米・牛スライス肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・春菊・油・出し・ さとう・しょうゆ・みりん/法れん草・白菜・黒ごま・しょうゆ/ 豆腐・エノキ・ネギ・出し・みそ	小魚 ミルク	ホットケーキ 牛乳	24 (金)	カレーライス サラダ 果物	米・牛スライス肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・油・カレールー/ ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・ドレッシング/ 生パイン	小魚 ミルク	ジャムサンド 牛乳
7 (火)	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	米/鯖切身・油・塩/卵・高野豆腐・人参・干しいたけ・ (冷)絹サヤ・出し・さとう・しょうゆ・みりん/南瓜・玉ねぎ・ 人参・ネギ・出し・みそ	小魚 ミルク	小倉クリームサンド ヨーグルト	25 (土)	冷やし素麺 精進揚げ 果物	素麺・卵・油・胡瓜・干しいたけ・出し・さとう・しょうゆ・ みりん・出し・しょうゆ・みりん/鶏もも肉・土生姜・しょうゆ・ みりん・酒・茄子・南瓜・油・小麦粉・卵/甘夏缶	ビスケット ヨーグルト	クッキー 牛乳
8 (水)	冷麺 青菜のツナ炒め とうもろこし	中華そば・ロースハム・胡瓜・トマト・卵・油・ガラスープ・ さとう・しょうゆ・酢・ゴマ油/小松菜・人参・玉ねぎ・ シーチキン缶・ゴマ油・しょうゆ・塩/とうもろこし	小魚 カンパン ミルク	おにぎり みそ汁	27 (月)	ごはん 豚肉のポン酢炒め 焼なす みそ汁	米/豚肩ロース肉・玉ねぎ・人参・生しいたけ・ピーマン・油・ ポン酢/茄子・花かつお・出し・しょうゆ/南瓜・人参・玉ねぎ・ ネギ・出し・みそ	小魚 ミルク	黒糖蒸しパン 牛乳
9 (木)	ふりかけごはん オープンオムレツ 蒸し鶏のサラダ スープ	米・かつおふりかけ/卵・玉ねぎ・人参・ベーコン・ピーマン・ トマト・ピザ用チーズ・油・塩・ケチャップ/鶏むね肉・胡瓜・ 人参・ミックスピーンズ・ひじき・ドレッシング/生しいたけ・ エノキ・しめじ・玉ねぎ・コンソメ・塩	小魚 ミルク	にゅうめん 牛乳	28 (火)	トマト風味スパゲティ フルーツヨーグルト スープ	スパゲティ・玉ねぎ・人参・しめじ・ベーコン・(冷)むきえび・ ピーマン・ホールトマト缶・にんにく・油・コンソメ・塩/ ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・プルーン/ 鶏もも肉・小松菜・人参・もやし・コンソメ・塩	小魚 ミルク	いなり寿司 清汁
10 (金)	ごはん 肉じゃが おかか和え みそ汁	米/じゃが芋・玉ねぎ・人参・牛スライス肉・糸こんにゃく・ (冷)インゲン・油・出し・さとう・しょうゆ・みりん/法れん草・ もやし・花かつお・しょうゆ/ 豆腐・わかめ・白ネギ・出し・みそ	小魚 ミルク	人参ゼリー 牛乳	29 (水)	ごはん 白身魚の香味焼 白和え かき玉汁	米/カラスカレイ・油・しょうゆ・さとう・みりん・酒・土生姜・ ネギ・人参/豆腐・法れん草・人参・こんにゃく・出し・さとう・ しょうゆ・みりん・白みそ・白ごま/卵・エノキ・はんぺん・ ネギ・出し・しょうゆ・みりん	小魚 カンパン ミルク	ハムチートースト ヨーグルト
16 (木)	えびピラフ かぼちゃのサラダ スープ	米・(冷)むきえび・玉ねぎ・人参・ピーマン・油・コンソメ・ 塩・バター/南瓜・胡瓜・人参・シーチキン缶・マヨネーズ・ 塩/キャベツ・玉ねぎ・人参・ベーコン・コンソメ・塩	小魚 ミルク	わらびもち 牛乳	30 (木)	ごはん 和風ハンバーグ サラダ みそ汁	米/合挽ミンチ・玉ねぎ・油・塩・パン粉・卵・生しいたけ・ エノキ・しめじ・出し・さとう・しょうゆ・みりん・片栗粉/ ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・ドレッシング/もやし・ 玉ねぎ・人参・京揚げ・ネギ・出し・みそ	小魚 ミルク	ピーチかん 牛乳
17 (金)	鶏肉のカレーうどん 切干大根の煮付け チーズ	うどん・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・うす揚・ネギ・出し・ カレールー/干切大根・うす揚・人参・(冷)インゲン・出し・ さとう・しょうゆ・みりん/チーズ	小魚 ミルク	チヂミ焼 牛乳	31 (金)	冷やしうどん ★ピーマンの昆布炒め 白インゲン豆の甘煮	細うどん・卵・油・胡瓜・鶏むね肉・干しいたけ・出し・さとう・ しょうゆ・みりん・出し・しょうゆ・みりん/ピーマン・人参・ うす揚・糸切昆布・油・さとう・しょうゆ・酒/白インゲン豆・ さとう・塩	小魚 ミルク	モダン焼 牛乳
18 (土)	レーズンパン ラタトゥイユ風煮 サラダ 果物	レーズンパン/鶏もも肉・茄子・セロリ・人参・しめじ・ ピーマン・ホールトマト缶・玉ねぎ・にんにく・油・コンソメ・ 塩/ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・酢・さとう・しょうゆ・ ゴマ油/甘夏缶	ビスケット ヨーグルト	クラッカー 牛乳					

8/23(木) お誕生日会メニュー

※仕入れの関係で、食材を変更する場合がありますので、御了承下さい。
◎ ★⇒新メニュー。新メニューとは、できるだけ多種類の味を体験しようという試みです。
※3歳以上児は、朝のおやつは提供していません。

三歳 未満児	《今月の給食栄養量》 エネルギー 519Kcal たんぱく質 21.6g 脂質14.6g カルシウム332mg 食塩 2.2g
三歳 以上児	エネルギー581Kcal たんぱく質21.2g 脂質17.7g カルシウム216mg 食塩 2.4g



8月離乳食だより(中期)



日	献立	使用食品	日	献立	使用食品
1 (水)	あんかけうどん 人参のツナ和え	うどん50g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 片栗粉1g/ 人参15g ツナ水煮缶5g	17 (金)	煮込みうどん マッシュポテト	うどん50g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g うす揚5g 削り節適宜/ じゃが芋20g 人参5g
2 (木)	お粥 おろし煮 みそ汁	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 大根10g 削り節適宜/ しろな10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々	18 (土)	パン粥 スープ煮 トマト	ロールパン30g スキムミルク5g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g ブロッコリー10g ホールトマト10g/ トマト20g
3 (金)	チーズ粥 ミルク煮 トマト	米20g 粉チーズ1g/ささみミンチ10g じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g 南瓜10g ブロッコリー10g トマト5g スキムミルク5g/トマト20g	20 (月)	お粥 そばろ煮 豆乳スープ	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ ささみミンチ5g 小松菜10g 人参5g じゃが芋10g 削り節適宜 豆乳10g
4 (土)	あんかけうどん かぼちゃのそばろ煮	うどん50g 白菜10g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 片栗粉1g ゴマ油1g/南瓜20g ささみミンチ5g 削り節適宜 片栗粉1g	21 (火)	みそ煮込みうどん レバーの煮付け	うどん50g ささみミンチ10g キャベツ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々/ 鶏レバー20g 削り節適宜
6 (月)	お粥 そばろ煮 きざみ煮	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 法れん草10g 白菜10g 豆腐10g 削り節適宜	22 (水)	お粥 鮭の煮付け みそ汁	米20g/鮭切身20g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 豆腐10g しろな10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々
7 (火)	お粥 鮭の煮付け みそ汁	米20g/鮭切身20g 人参5g 高野豆腐2g 削り節適宜/ 南瓜10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々	23 (木)	お粥 そばろ煮 みそ汁	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 小松菜10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々
8 (水)	煮込みうどん トマト	うどん50g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 小松菜10g 削り節適宜/ トマト20g	24 (金)	チーズ粥 ミルク煮 トマト	米20g 粉チーズ1g/ささみミンチ10g じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g ブロッコリー10g スキムミルク5g/ トマト20g
9 (木)	お粥 じゃが芋のチーズ和え トマトスープ	米20g/じゃが芋20g 人参5g カッテージチーズ10g/ ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g トマト10g 削り節適宜	25 (土)	煮込み素麺 煮物	素麺10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ10g 削り節適宜/ 南瓜10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜
10 (金)	お粥 肉じゃが みそ汁	米20g/ささみミンチ10g じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 法れん草10g 豆腐10g 削り節適宜 みそ少々	27 (月)	お粥 そばろ煮 みそ汁	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 南瓜10g 人参5g 玉ねぎ10g 削り節適宜 みそ少々
13 (月)	ぞうすい 粉吹き芋 みそ汁	米20g 玉ねぎ10g 人参5g しらす干し5g キャベツ10g 削り節適宜/ じゃが芋20g 青のり少々/ わかめ0.5g 麩1g 削り節適宜 みそ少々	28 (火)	スープスパゲティ フルーツヨーグルト	スパゲティ10g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 小松菜10g ホールトマト10g 削り節適宜/ヨーグルト20g 黄桃缶10g みかん缶10g
14 (火)	肉うどん じゃが芋のチーズ和え	うどん50g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g キャベツ10g 削り節適宜/じゃが芋20g 人参5g カッテージチーズ10g/	29 (水)	お粥 白身魚の煮付け 豆腐のみそ煮	米20g/カラスカレイ20g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 豆腐10g 法れん草10g 人参5g 白みそ少々 削り節適宜
15 (水)	ぞうすい マッシュポテト みそ汁	米20g 玉ねぎ10g 人参5g しらす干し5g キャベツ10g 削り節適宜/ じゃが芋20g 人参5g/ わかめ0.5g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々	30 (木)	お粥 スープ煮 トマト	米20g/ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g ブロッコリー10g 削り節適宜/ トマト20g
16 (木)	ぞうすい かぼちゃのツナ和え スープ	米20g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜/ 南瓜20g 人参5g ツナ水煮缶5g/キャベツ10g 玉ねぎ10g 人参5g ささみミンチ5g 削り節適宜	31 (金)	煮込みうどん 白インゲ豆	細うどん50g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g うす揚5g 削り節適宜/ 白インゲン豆20g

※仕入れの関係で、食材を変更する場合がありますので、御了承下さい。



8月離乳食だより(後 期)



日	献立	使用食品	日	献立	使用食品
1 (水)	ジャージャー麺 サラダ チーズ	中華そば80g 豚ミンチ10g 白ネギ5g 干し椎茸0.5g タケノコ水煮5g にんにく少々 胡瓜10g 油1g 赤みそ少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g 片栗粉1g/ ブロッコリー20g ツナ水煮缶5g 人参5g マヨドレ2g/チーズ10g	17 (金)	鶏肉のカレーうどん 切干大根の煮付け チーズ	うどん80g 鶏もも肉10g 玉ねぎ10g 人参5g うす揚5g 削り節適宜 カレールー3g/干切大根5g うす揚5g 人参10g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々/チーズ10g
2 (木)	お粥 鶏肉のおろしレモン焼 みそ汁	米30g/鶏もも肉20g 油1g しょうゆ少々 レモン少々 大根10g/ しろな10g 人参5g 竹輪5g 削り節適宜 みそ少々	18 (土)	ロールパン ラタウイユ風煮 サラダ	ロールパン30g/鶏もも肉10g 茄子5g セロリ5g 人参5g しめじ5g ピーマン5g ホールトマト10g 玉ねぎ10g にんにく少々 油1g 塩少々/ ブロッコリー20g 胡瓜10g トマト10g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g
3 (金)	チーズ粥 夏野菜カレーシチュー サラダ	米30g 粉チーズ1g/牛ももスライス肉10g じゃが芋10g 玉ねぎ10g 人参5g 茄子10g 南瓜10g ピーマン5g トマト5g 油2g カレールー3g/ブロッコリー20g 胡瓜10g トマト10g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g	20 (月)	お粥 牛肉の甘辛炒め 春雨サラダ	米30g/牛ももスライス肉10g 玉ねぎ10g 人参5g ピーマン5g 生椎茸5g 油1g 三温糖0.5g しょうゆ少々/春雨5g 胡瓜10g 人参5g 魚肉ソーセージ5g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g
4 (土)	チャンポン麺 かぼちゃのそぼろ煮 ウインナー	中華そば80g 豚ももスライス肉10g 白菜15g 玉ねぎ10g 人参5g 干し椎茸0.5g タケノコ水煮5g もやし5g ナルト5g ピーマン5g 油1g 削り節適宜 塩少々 しょうゆ少々 ゴマ油1g 片栗粉1g/ 南瓜20g 鶏ミンチ5g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々 片栗粉1g/魚肉ソーセージ10g	21 (火)	焼そば レバーの甘辛煮 みそ汁	中華そば80g キャベツ10g 玉ねぎ10g もやし5g 人参5g ピーマン5g 豚バラ肉10g 油1g 中濃ソース4g 青のり少々 花かつお少々/鶏レバー20g 土生姜少々 にんにく少々 油1g 三温糖0.5g しょうゆ少々/南瓜10g 人参5g 玉ねぎ10g 削り節適宜 みそ少々
6 (月)	お粥 牛肉のしぐれ煮 ごま和え	米30g/牛ももスライス肉10g 玉ねぎ20g 春菊5g 油1g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々/法れん草10g 白菜10g 黒ごま少々 しょうゆ少々	22 (水)	お粥 鮭の塩こうじ焼 炒り豆腐	米30g/鮭切身30g 油1g 塩こうじ少々/豆腐10g 玉ねぎ10g 人参5g 平天5g 干し椎茸0.5g 油1g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々
7 (火)	お粥 鮭の塩焼 高野豆腐の煮付け	米30g/鮭切身30g 油1g 塩少々/高野豆腐3g 人参5g 干し椎茸0.5g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々	23 (木)	お粥 唐揚げ 胡瓜の酢の物	米30g/鶏もも肉20g 油2g 片栗粉1g 土生姜少々 にんにく少々 りんご少々 三温糖0.5g しょうゆ少々/胡瓜20g わかめ0.5g しらす干し5g 白ごま少々 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々
8 (水)	冷麺 青菜のツナ炒め チーズ	中華そば80g 魚肉ソーセージ10g 胡瓜10g トマト10g 三温糖0.5g しょうゆ少々 酢少々 ゴマ油1g/小松菜10g 人参5g 玉ねぎ10g ツナ水煮缶5g ゴマ油1g しょうゆ少々 塩少々/チーズ10g	24 (金)	チーズ粥 カレーシチュー サラダ	米30g 粉チーズ1g/牛ももスライス肉10g じゃが芋20g 玉ねぎ10g 人参5g 油1g カレールー3g/ブロッコリー20g 胡瓜10g トマト10g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g
9 (木)	お粥 じゃが芋のグラタン風 蒸し鶏のサラダ	米30g/じゃが芋20g 玉ねぎ10g 人参5g 魚肉ソーセージ5g ピーマン5g トマト10g カッテージチーズ10g 油1g 塩少々 ケチャップ少々/鶏むね肉10g 胡瓜10g 人参5g ミックスビーンズ5g ひじき3g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g	25 (土)	冷やし素麺 精進揚げ チーズ	素麺15g 胡瓜10g 干し椎茸0.5g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々 削り節適宜 しょうゆ少々/鶏もも肉10g 土生姜少々 しょうゆ少々 茄子10g 南瓜10g 油2g 小麦粉1g/チーズ10g
10 (金)	お粥 肉じゃが おかか和え	米30g/じゃが芋20g 玉ねぎ10g 人参5g 牛ももスライス肉10g 油1g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々/法れん草20g もやし10g 花かつお少々 しょうゆ少々	27 (月)	お粥 豚肉のポン酢風炒め みそ汁	米30g/豚肩ロース肉10g 玉ねぎ10g 人参5g 生椎茸5g ピーマン5g 油1g 酢少々 しょうゆ少々/南瓜10g 人参5g 玉ねぎ10g 削り節適宜 みそ少々
13 (月)	ぞうすい 粉吹き芋 みそ汁	米30g 玉ねぎ10g 人参5g しらす干し5g キャベツ10g 削り節適宜 しょうゆ少々/ じゃが芋20g 青のり少々/ わかめ0.5g 麩1g 削り節適宜 みそ少々	28 (火)	トマト風味スパゲティ フルーツヨーグルト スープ	スパゲティ15g 玉ねぎ10g 人参5g しめじ5g 魚肉ソーセージ5g ピーマン5g ホールトマト10g にんにく少々 油1g 塩少々/ヨーグルト30g みかん缶10g 黄桃缶10g/ 鶏もも肉5g 小松菜10g 人参5g もやし5g 削り節適宜 塩少々
14 (火)	肉うどん じゃが芋のチーズ和え ウインナー	うどん80g ささみミンチ10g 玉ねぎ10g 人参5g キャベツ10g 削り節適宜 しょうゆ少々/じゃが芋20g 人参5g カッテージチーズ10g/ 魚肉ソーセージ10g	29 (水)	お粥 白身魚の香味焼 白和え	米30g/カラスカレイ30g 油1g しょうゆ少々 三温糖0.5g 土生姜少々 ネギ少々 人参5g/豆腐10g 法れん草10g 人参5g 白みそ少々 白ごま少々
15 (水)	ぞうすい マッシュポテト みそ汁	米30g 玉ねぎ10g 人参5g しらす干し5g キャベツ10g 削り節適宜 しょうゆ少々/ じゃが芋20g 人参5g/ わかめ0.5g 玉ねぎ10g 人参5g 削り節適宜 みそ少々	30 (木)	お粥 和風ハンバーグ サラダ	米30g/合挽ミンチ10g 玉ねぎ20g 油1g 塩少々 パン粉1g 生椎茸5g エノキ5g しめじ5g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々 片栗粉1g/ ブロッコリー20g 胡瓜10g トマト10g 酢少々 三温糖0.5g しょうゆ少々 ゴマ油1g
16 (木)	ぞうすい かぼちゃのサラダ スープ	米30g ツナ水煮缶5g 玉ねぎ10g 人参5g ピーマン5g 油1g 塩少々/ 南瓜20g 胡瓜10g 人参5g ツナ水煮缶5g マヨドレ2g/ キャベツ10g 玉ねぎ10g 人参5g 魚肉ソーセージ5g 削り節適宜 塩少々	31 (金)	冷やしうどん ピーマンの塩昆布炒め 白インゲン豆の甘煮	細うどん80g 胡瓜10g 鶏むね肉10g 干し椎茸0.5g 削り節適宜 三温糖0.5g しょうゆ少々 削り節適宜 しょうゆ少々/ピーマン10g 人参5g うす揚5g 糸切昆布0.5g 油1g 三温糖0.5g しょうゆ少々/白インゲン豆20g さとう0.5g

※仕入れの関係で、食材を変更する場合がありますので、御了承下さい。