

◎ 献立一覧表 ◎

2020年 5月 (分量は純使用量)

[京料理 花萬]

						1(金)		2(土)		
昼食						おついたち赤飯 米, 精白米 50 あずき, 乾 10 もち 15 食塩 0.1 ごま, いり 1		焼きそば 中華めん, ゆで 30 豚肉スライス 20 キャベツ 30 青ピーマン 10 もやし 10 にんじん 10 たまねぎ 20 焼きそばソース 7		
						ホッケの照り焼き ほっけ, 生 35 うすくちしょうゆ 4 みりん風調味料 4 こまつな 10 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1.5 車糖, 上白糖 1 だし, かつお 0.5		ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 35 にんじん 7 車糖, 上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 ごま, いり 2 だし, かつお 1		
						ひろうすの炊いたん がんもどき 35 にんじん 7 グリーンピース 2 車糖, 上白糖 1.5 うすくちしょうゆ 1 だし, かつお 1		中華スープ 生しいたけ 8 チンゲンサイ 15 だし, 中華 1 うすくちしょうゆ 2		
						手まり麩とわかめのすまし汁 焼きふ, 手まり麩 8 カットわかめ 0.4 葉ねぎ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2 食塩 0.2 だし, かつお 0.8		フルーツ:バナナ バナナ 30		
昼間食						フルーツ:りんご りんご 30				
						コーントースト 食パン 15 スイートコーン 5 マヨネーズ 5 プロセスチーズ 4 あおのり 0.1		北海道ミルクロール 北海道ミルクパン 30		
						牛乳 普通牛乳 150		牛乳 普通牛乳 150		
昼食	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)				
	みどりの日 だし, かつお 1	こどもの日 だし, かつお 1	振替休日 だし, かつお 1	さばの塩焼き さば 35 食塩 0.2 こまつな 20 昆布豆 10	ハンバーグ 豚ひき肉 20 牛ひき肉 20 たまねぎ 20 パン粉, 乾燥 4 食塩 0.1 こしょう, 混合, 粉 0.1 ケチャップ 10 にんじん 15 ブロッコリー 15	ひじきチャーハン 米, 精白米 60 豚ひき肉 15 ほしひじき 1 卵 20 葉ねぎ 1 にんじん 10 生しいたけ 5 サラダ油 3 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 だし, 中華 1				
				かぼちやの炊いたん かぼちや 35 こいくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1.5 車糖, 上白糖 0.5 だし, かつお 1	マカロニサラダ マカロニ 5 きゅうり 7 たまねぎ 5 にんじん 5 マヨネーズ 5 食塩 0.1	三色ナムル チンゲンサイ 15 もやし 15 にんじん 7 ごま, いり 1 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1 だし, かつお 1 ごま油 2				
				なすと油揚げのすまし汁 なす 15 油揚げ 8 三つ葉 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし, かつお 1	コンソメスープ じゃがいも 20 エリンギ 8 かいわれだいこん 1 だし, 固形コンソメ 1 だし, かつお 1	中華スープ カットわかめ 0.5 たまねぎ 15 かいわれだいこん 1 だし, 中華 1 うすくちしょうゆ 2				
				七分つき玄米ごはん 米, 七分つき米 50	フルーツ:グレープフルーツ グレープフルーツ 50	七分つき玄米ごはん 米, 七分つき米 50	フルーツ:いちご いちご 30			
				りんごゼリー りんご飲料, 濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖, 上白糖 4	牛乳 普通牛乳 150	あずき蒸しパン ホットケーキミックス 20 普通牛乳 20 車糖, 上白糖 10 サラダ油 2 あずき, ゆで 5	牛乳 普通牛乳 150	カスタードロール カスタードロール 30	牛乳 普通牛乳 150	

\*都合により献立を変更することがあります。

上記メニューのうち、色を付けたアレルギー(未摂取)除去食材以外は食べることが出来ますので、提供してください。

保護者サイン \_\_\_\_\_

◎ 献立一覧表 ◎

2020年 5月 (分量は純使用量)

[京料理 花萬]

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	
昼食	<b>鮭のムニエル</b> 鮭 35 食塩 0.1 薄力粉 5 マーガリン、ソフトタイプ 2 ブロッコリー 15 トマト 15 <b>小松菜のツナ和え</b> ごまつな 35 にんじん 5 シーチキン 5 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1 <b>コンソメスープ</b> スイートコーン 8 ほんしめじ 1 かいわれだいこん 1 だし、固形コンソメ 1 だし、かつお 1 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米、七分つき米 50 <b>フルーツ:グレープフルーツ</b> グレープフルーツ 50	<b>五目ちらし寿司</b> 米、精白米 60 穀物酢 5 車糖、上白糖 3 凍り豆腐 2 にんじん 10 乾しいたけ 2 車糖、上白糖 1 こいくちしょうゆ 1 にんじん 20 錦糸玉子 10 寿司海老 10 グリンピース 5 焼きのり 1 <b>切干大根煮</b> 切干しだいこん 3 油揚げ 5 にんじん 5 だし、かつお 1 車糖、上白糖 3 こいくちしょうゆ 2 <b>麩とえのきのすまし汁</b> 焼きふ、手まり麩 2 えのきたけ 8 三つ葉 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1 <b>フルーツ:オレンジ</b> バレンシアオレンジ 30	<b>あじの南蛮漬け</b> あじ 35 にんじん 10 たまねぎ 20 青ピーマン 5 車糖、上白糖 3 うすくちしょうゆ 4 穀物酢 6 <b>ブロッコリーの卵和え</b> ブロッコリー 30 にんじん 5 錦糸玉子 7 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1 <b>中華スープ</b> 生しいたけ 8 もやし 15 葉ねぎ 1 だし、中華 1 うすくちしょうゆ 2 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米、七分つき米 50 <b>フルーツ:バナナ</b> バナナ 30	<b>肉じゃが</b> 牛肉スライス 20 じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 20 グリンピース 3 こいくちしょうゆ 6 みりん風調味料 3 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1 <b>キャベツと焼き油揚げの和え物</b> キャベツ 35 油揚げ 7 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1 <b>麩とわかめの味噌汁</b> 焼きふ、おつゆ麩 2 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米、七分つき米 50 <b>フルーツ:りんご</b> りんご 30	<b>から揚げバイキング(2種)</b> 鶏もも、皮つき、若鶏 50 こいくちしょうゆ 2 あおりのり 0.5 みりん風調味料 2 料理酒 2 カレー粉 0.3 薄力粉 5 サラダ油 5 キャベツ 15 にんじん 15 <b>チボリタンスバゲティ</b> スパゲッティ、乾 6 たまねぎ 5 青ピーマン 5 ケチャップ 3 食塩 0.1 <b>ほうれん草のしらす和え</b> ほうれんそう 35 ちりめんじゃこ 5 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1 <b>玉ねぎと豆腐の味噌汁</b> たまねぎ 10 ソフト豆腐 20 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米、七分つき米 50 <b>フルーツ:いちご</b> いちご 30	<b>焼きうどん</b> 豚コース、豚身付、中腰種 30 キャベツ 40 にんじん 5 もやし 10 葉ねぎ 1 うどん、ゆで 100 あおりのり 1 こいくちしょうゆ 5 だし、かつお 1 <b>きゅうりとかにかまのごま和え</b> きゅうり 35 かに風味かまぼこ 7 車糖、上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 ごま、いり 2 だし、かつお 1 <b>卵入りわかめスープ</b> カットわかめ 2 卵 10 かいわれだいこん 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1 <b>フルーツ:グレープフルーツ</b> グレープフルーツ 50	
	昼間食	<b>レーズン入りバナナケーキ</b> ホットケーキミックス 20 普通牛乳 20 車糖、上白糖 10 サラダ油 2 バナナ 8 干しぶどう 3 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>きなこドーナツ</b> ホットケーキミックス 20 きな粉 2 車糖、上白糖 7 普通牛乳 5 サラダ油 5 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>ふかし芋</b> きつまいも 40 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>ごまラスク</b> フランスパン 20 車糖、上白糖 3 マーガリン、ソフトタイプ 3 ごま、いり 2 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>フルーチェ(オレンジ)</b> フルーチェ 40 普通牛乳 40 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>ミニメロンパン</b> ミニメロンパン 30 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150
		<b>18(月)</b> <b>さわらの生蒸煮</b> さわら 35 しょうが、生 1.5 こいくちしょうゆ 4 車糖、上白糖 2 大根 15 にんじん 15 車糖、上白糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 だし、かつお 0.5 <b>ブロッコリーのおかか和え</b> ブロッコリー 35 ほんしめじ 7 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 かつお節 0.5 だし、かつお 1 <b>油揚げと玉ねぎの味噌汁</b> 油揚げ 8 たまねぎ 10 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米、七分つき米 50 <b>フルーツ:バナナ</b> バナナ 30	<b>中華丼</b> 米、七分つき米 60 豚コース、豚身付、中腰種 35 はくさい 50 にんじん 10 生しいたけ 5 たけのこ 5 うずら卵 10 グリンピース 5 だし、中華 3 かたくり粉 4 うすくちしょうゆ 4 <b>春雨の酢の物</b> はるさめ 3 きゅうり 7 にんじん 5 ロースハム 5 穀物酢 4 車糖、上白糖 1.5 食塩 0.2 だし、かつお 1 <b>中華スープ</b> カットわかめ 0.5 たまねぎ 15 かいわれだいこん 1 だし、中華 1 うすくちしょうゆ 2 <b>フルーツ:オレンジ</b> バレンシアオレンジ 30	<b>タンダリーチキン</b> 鶏もも、皮つき、若鶏 35 ケチャップ 30 カレー粉 2 ヨーグルト、全脂無糖 50 じゃがいも 30 ブロッコリー 15 食塩 1 <b>白菜と人参の磯和え</b> はくさい 35 にんじん 7 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 焼きのり 1 だし、かつお 1 <b>大根ともやしの味噌汁</b> 大根 15 もやし 15 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1	<b>おにぎり(ゆかり)</b> 米、精白米 40 ゆかり粉 1 <b>あんかけうどん</b> うどん、ゆで 100 牛ひき肉 20 チンゲンサイ 30 油揚げ 2 にんじん 5 うすくちしょうゆ 5 みりん風調味料 3 だし、かつお 2 しょうが、生 3 かたくり粉 3 <b>きゅうりのツナ和え</b> きゅうり 35 にんじん 5 シーチキン 5 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1 <b>フルーツ:グレープフルーツ</b> グレープフルーツ 50	<b>かれのいカレー風味焼き</b> かれのい 35 食塩 0.1 カレー粉 0.6 薄力粉 5 サラダ油 2 ブロッコリー 15 トマト 15 <b>高野豆腐の煮物</b> 凍り豆腐 4 にんじん 5 グリンピース 2 車糖、上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 だし、かつお 1 <b>麩とえのきのすまし汁</b> 焼きふ、おつゆ麩 2 えのきたけ 8 三つ葉 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米、七分つき米 50 <b>フルーツ:オレンジ</b> バレンシアオレンジ 30	<b>そばめし</b> 米、精白米 60 豚ひき肉 10 キャベツ 20 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 1 サラダ油 3 中華めん、ゆで 15 焼きそばソース 5 あおりのり 0.2 <b>大根ナムル</b> 大根 30 にんじん 10 もやし 10 車糖、上白糖 2 こいくちしょうゆ 3 だし、かつお 1 ごま油 1 ごま、いり 0.5 <b>中華スープ</b> スイートコーン 5 はるさめ 2 かいわれだいこん 1 だし、中華 1 うすくちしょうゆ 2 <b>フルーツ:バナナ</b> バナナ 30
	昼間食	<b>ピザトースト</b> 食パン 15 ケチャップ 4 プロセスチーズ 5 青ピーマン 4 ロースハム 5 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>フルーツ白玉</b> みかん缶詰、果肉 10 もも缶詰、果肉 10 白玉 10 車糖、上白糖 10 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>いちごジャムサンド</b> 食パン 30 いちごジャム、高糖度 5 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>わらびもち</b> わらびもち 30 きな粉 5 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>フライドポテト</b> じゃがいも 40 サラダ油 5 食塩 0.1 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>ショコラロール</b> ショコラロール 30 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150

\*都合により献立を変更することがあります。

上記メニューのうち、色を付けたアレルギー(未摂取)除去食材以外は食べることが出来ますので、提供してください。

保護者サイン

◎ 献立一覧表 ◎

2020年 5月 (分量は純使用量)

[京料理 花萬]

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
昼食	<b>鮭の照り焼き</b> 鮭 35 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 3 チンゲンサイ 20 にんじん 5 車糖, 上白糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 だし, かつお 0.5 <b>大根とさつま揚げの炊いたん</b> 大根 30 さつま揚げ 10 こいくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1.5 車糖, 上白糖 0.5 だし, かつお 1 <b>わかめと麩の味噌汁</b> カットわかめ 0.5 焼きふ, おつゆ麩 2 葉ねぎ 1 だし, かつお 1 淡色辛みそ, 米みそ 4 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米, 七分つき米 50 <b>フルーツ:りんご</b> りんご 30	<b>大豆入りカレー</b> 米, 七分つき米 60 豚ロース, 筋身付, 中濃燻 20 だいず水煮缶詰 10 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 20 カレールウ 10 <b>野菜サラダ</b> トマト 15 キャベツ 15 ブロッコリー 10 青じそドレッシング 5 <b>ももヨーグルト</b> もも缶詰, 果肉 30 車糖, 上白糖 5 ヨーグルト, 全脂無糖 40	<b>さばのみぞれ煮</b> さば 35 しょうが, 生 1 大根 30 車糖, 上白糖 2 こいくちしょうゆ 4 木綿豆腐 15 にんじん 8 車糖, 上白糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 だし, かつお 0.5 <b>小松菜のお浸し</b> こまつな 35 にんじん 7 かつお節 0.5 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし, かつお 1 <b>玉ねぎとしめじの味噌汁</b> たまねぎ 20 ほんしめじ 8 葉ねぎ 1 淡色辛みそ, 米みそ 4 だし, かつお 1 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米, 七分つき米 50 <b>フルーツ:バナナ</b> バナナ 30	<b>筑前煮</b> 鶏もも, 皮つき, 若鶏 50 焼き竹輪 40 たけのこ 15 ごぼう, 生 15 にんじん 20 こいくちしょうゆ 6 みりん風調味料 3 車糖, 上白糖 1 だし, かつお 1 <b>キャベツのごま和え</b> キャベツ 35 にんじん 7 車糖, 上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 ごま, いらり 2 だし, かつお 1 <b>豆腐となめこの味噌汁</b> ソフト豆腐 20 なめこ 8 葉ねぎ 1 淡色辛みそ, 米みそ 4 だし, かつお 1 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米, 七分つき米 50 <b>フルーツ:りんご</b> りんご 30	<b>かれのいのごま風味揚げ</b> かれい 35 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 3 薄力粉 3 パン粉, 乾燥 5 ごま, いらり 3 サラダ油 5 にんじん 15 キャベツ 15 <b>オクラとささ身のおかが和え</b> オクラ, 生 20 トマト 10 ささ身, 若鶏 10 かつお節 0.5 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし, かつお 1 <b>麩とわかめの味噌汁</b> 焼きふ, おつゆ麩 2 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 淡色辛みそ, 米みそ 4 だし, かつお 1 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米, 七分つき米 50 <b>フルーツ:グレープフルーツ</b> グレープフルーツ 50	<b>クリームシチュー</b> 鶏もも, 皮つき, 若鶏 30 にんじん 5 たまねぎ 20 じゃがいも 30 マツシユルーム 8 クリームシチューの素 10 普通牛乳 10 グリンピース 5 <b>ほうれん草のソテー</b> ほうれん草 25 たまねぎ 10 ベーコン 7 スイートコーン 5 サラダ油 2 食塩 0.1 こしょう, 混合, 粉 0.1 <b>七分つき玄米ごはん</b> 米, 七分つき米 50 <b>フルーツ:オレンジ</b> バレンシアオレンジ 30	
	昼間食	<b>みたらし団子</b> 白玉粉 20 車糖, 上白糖 3 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 3 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>オレンジゼリー</b> オレンジ飲料, 濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖, 上白糖 4 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>ミニスイートポテト</b> さつまいも 40 普通牛乳 15 車糖, 上白糖 5 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>おぐらトースト</b> 食パン 15 あずき, ゆで 10 マーガリン, ソフトタイプ 3 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>フルーツポンチ</b> 寒天 10 もも缶詰, 果肉 15 みかん缶詰, 果肉 15 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150	<b>北海道ミルクロール</b> 北海道ミルクパン 30 <b>牛乳</b> 普通牛乳 150
		昼食					
	昼間食						

\*都合により献立を変更することがあります。

上記メニューのうち、色を付けたアレルギー(未摂取)除去食材以外は食べることが出来ますので、提供してください。

保護者サイン \_\_\_\_\_