







	こんだて	ひるごはん				おやつ		こんだて	ひるごはん				おやつ		
		き	あか	みどり	ちょうみりょう				き	あか	みどり	ちょうみりょう			
1日(金) ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかに	めんじつゆ、さとう、 じゃがいもでんぷん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、に んじん、しいたけ	りょうりしゆ、しお、こしょう、 こいくちしょうゆ、ちゅうかスー プのもと	みかん ゼリー	9日(土)	おべんとう 					ぱりぱり パンブキン		
	やきあつあげのたれ かけ	さとう	あつあげ		こいくちしょうゆ										
	さんどまめのナムル	さとう、ごまあぶら		さんどまめ	しお、こめず										
2日(土)	おべんとう 					うすやき サラダせん べい	11日(月)	やまの日 							
4日(月) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのしょうが やき	さとう、めんじつゆ	けいにく	たまねぎ、しょうが	りょうりしゆ、みりん、 こいくちしょうゆ				りんご ヨーグルト	12日(火)	おべんとう 				ソースせ ん・こめこ ロールクッ キーかぼ ちゃあじ
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	うすあげ、わかめ、あか みそ、しろみそ、だしこ んぶ、けずりぶし	キャベツ、オクラ											
	にんじんのごまあえ	ねりごま、さとう、いり ごま(しろ)		にんじん	こいくちしょうゆ										
5日(火) ごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす	めんじつゆ、じゃがいも でんぷん	ぎゅうひきにく、ぶたひ きにく、あかみそ	たまねぎ、なす、にんじ ん、しょうが、にんにく	りょうりしゆ、しお、こ いくちしょうゆ	はとむぎ おこし	13日(水)	おべんとう 				ミニフィッ シュ			
	フライドポテト	じゃがいも、なたねあぶ ら			しお										
	はっこうにゅう		はっこうにゅう												
6日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのうまに	じゃがいも、めんじつ ゆ、さとう	けいにく、あつあげ、け ずりぶし	たまねぎ、にんじん、さ んどまめ	りょうりしゆ、みりん、しお、う すくちしょうゆ、こいくちしょう ゆ	ぶどう ヨーグルト	14日(木)	おべんとう 				うすやきサラ ダせんべい			
	やきぶたとチンゲン サイのいためもの	めんじつゆ	やきぶた	チンゲンサイ	しお、こしょう										
	スイートポテト	スイートポテト													
7日(木) ごはん ぎゅうにゅう	ツナカレーシチュー	じゃがいも、めんじつゆ	ツナ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、に んにく	しお、カレーウのもと (こめこ)	フルー ツラム ネ・おせ んべいサラ ダあじ	15日(金)	おべんとう 				ミニフィッ シュ			
	キャベツのピクルス	さとう		キャベツ	しお、ワインビネガー、 うすくちしょうゆ										
	みかんゼリー			みかんゼリー											
8日(金) ごはん ぎゅうにゅう	おべんとう 					ミニフィッ シュ	16日(土)	おべんとう 				はとむぎ おこし			

き：おもにエネルギーのもとになる あか：おもにからだをつくるのもとになる みどり：おもにからだのちょうしをとのえる

	こんだて	ひるごはん				おやつ
		き	あか	みどり	ちょうみりょう	
18日(月) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのからあげ	じゃがいもでんぷん、なたねあぶら	けいにく	しょうが	しお、こしょう	いちご ヨーグルト
	なすのみそしる		うすあげ、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし	たまねぎ、なす、にんじん		
	オクラのうめふうみあえ	さとう		オクラ、ばいにく	こめず、うすくちしょうゆ	
19日(火) ごはん ぎゅうにゅう	みそにくじゃが	じゃがいも、めんじつゆ、さとう	ぎゅうにく、あかみそ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さんどまめ	りょうりしゆ、みりん、こいくちしょうゆ	きなこ おかき
	きゅうりのあますあえ	さとう		きゅうり	しお、こめず	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
20日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのてりやき	さとう	けいにく		りょうりしゆ、みりん、こいくちしょうゆ	スイート ポテト
	みそしる		うすあげ、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし	キャベツ、たまねぎ		
	にんじんのあえもの	さとう、いりごま(しろ)		にんじん	こいくちしょうゆ	
21日(木) ごはん ぎゅうにゅう	ひとくちトンカツ	なたねあぶら	ひとくちトンカツ			フルーツラ ムネ・おせ んべいサラ ダあじ
	トマトスープ	はるさめ、オリーブゆ	ハム	キャベツ、トマト(かんづめ)	しお、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンフイヨン	
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト			
22日(金) ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい	めんじつゆ、さとう、じゃがいもでんぷん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ	りょうりしゆ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	みかん ゼリー
	あつあげのみそだれかけ	さとう	あつあげ、あかみそ		こいくちしょうゆ	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう			
23日(土)	おべんとう 					ぱりぱり パンキン
25日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのカレーふうみゆき	めんじつゆ	ぶたにく	ピーマン	りょうりょうワイン、しお、カレーこ	スイート ポテト
	スープスパゲッティ	スパゲッティ、めんじつゆ	けいにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンフイヨン	
	ヨーグルト		ヨーグルト			

	こんだて	ひるごはん				おやつ
		き	あか	みどり	ちょうみりょう	
26日(火) 1/2パン ぎゅうにゅう	やきそば	ちゅうかめん、めんじつゆ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん	りょうりしゆ、しお、こしょう、トンカツソース、ウスターソース	やさいコン ソメリング
	きゅうりのしょうがづけ	さとう		きゅうり、しょうが	うすくちしょうゆ	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう			
27日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレーシチュー	じゃがいも、めんじつゆ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	しお、ローレル、カレーパウダー(こめこ)	ぶどう ヨーグルト
	やさいのピクルス	さとう		キャベツ、さんどまめ	しお、ワインビネガー	
	スイートポテト	スイートポテト				
28日(木) パン ぎゅうにゅう	やきハンバーグ	さとう、じゃがいもでんぷん	ハンバーグ		こいくちしょうゆ	とうもろこ しあられ
	とうにゅうスープ	じゃがいも	とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、やさいフイヨン	
	ゼリー(みかん)			ゼリー(みかん)		
29日(金) ごはん ぎゅうにゅう	マーボーあつあげ	ごまあぶら、じゃがいもでんぷん	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、あつあげ、あかみそ	たまねぎ、なす、にんじん、にら、しょうが、にんにく	しお、こいくちしょうゆ	ヨーグルト
	きゅうりのちゅうかあえ	さとう、ごまあぶら		きゅうり	しお、こめず、うすくちしょうゆ	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
30日(土)	おべんとう 					きらきらほ しのおせん べい
おべんとう 		ごはんは1食120gです ぎゅうにゅうは1食150gです パンの種類 パン基本配合・・・・・・・・コッペパン パン(基本配合以外)・・・・黒糖パン、おさつパン、パンキンパン 1/2パン基本配合・・・・・・・・クレセントロール				 
25日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのカレーふうみゆき	めんじつゆ	ぶたにく	ピーマン	りょうりょうワイン、しお、カレーこ	スイート ポテト
	スープスパゲッティ	スパゲッティ、めんじつゆ	けいにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンフイヨン	
	ヨーグルト		ヨーグルト			