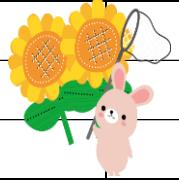
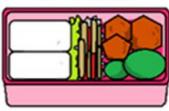


	こんだて	ひるごはん				おやつ	こんだて	ひるごはん				おやつ
		き	あか	みどり	ちょうみりょう			き	あか	みどり	ちょうみりょう	
1日(金) ごはん きゅうにゅう	ちゅうかに	めんじつゆ、さとう、 じゃがいもでんぶん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しいだけ	りょうりしゅ、しお、こしょう、 こいくちしょうゆ、ちゅうがステークのもの	みかんゼリー	9日(土)	おべんとう				ぱりぱり パンプキン
	やきあつあげのたれ かけ	さとう	あつあげ		こいくちしょうゆ							
	さんどまめのナムル	さとう、ごまあぶら		さんどまめ	しお、こめす							
2日(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 きゅうにゅう	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	りょうりしゅ、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・ごめご 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 きゅうにゅう	マーポーなす	めんじつゆ、じゃがいも でんぶん	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	りょうりしゅ、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							
	はっここうにゅう		はっここうにゅう									
6日(水) ごはん きゅうにゅう	けいにくのうまい	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	りょうりしゅ、みりん、しお、う すくらじょうゆ、こいくらじょう 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 きゅうにゅう	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、カレールウのものと (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、 うすくらじょうゆ							
	みかんゼリー			みかんゼリー								
8日(金) ごはん きゅうにゅう	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もとになる みどり：おもにからだのちょうしをととのえる

	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		
18日(月) ごはん きゅうにゅう	けいにくのからあげ	じゃがいもでんぶん、な だねあぶら	けいにく	しょうが	しお、こしょう	いちご ヨーグルト	26日(火) 1/2パン きゅうにゅう	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、 ビーマン、にんじん	りょうりしゅ、しお、こ しょう、トンカツソース、ウスター	やさいコン ソーリング
	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				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	
	オクラのうめふうみ あえ	さとう		オクラ、ぱいにく	こめす、うすくちしょうゆ			はっこうにゅう		はっこうにゅう			
19日(火) ごはん きゅうにゅう	みそにくじやが	じゃがいも、めんじつ ゆ、さとう	きゅうにく、あかみそ、 けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さ んどうまめ	りょうりしゅ、みりん、こ いくちしょうゆ	きなこ おかき	27日(水) ごはん きゅうにゅう	ピーフカレーシュー	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 ルウのもと(ごめこ)	ぶどう ヨーグルト
	きゅうりのあますあえ	さとう		きゅうり	しお、こめす			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	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ					スイートポテト	スイートポテト				
20日(水) ごはん きゅうにゅう	けいにくのてりやき	さとう	けいにく		りょうりしゅ、みりん、こ いくちしょうゆ	スイート ポテト	28日(木) パン きゅうにゅう	やきハンバーグ	さとう、じゃがいもでん ぶん	ハンバーグ		こいくちしょうゆ	とうもろこ しあられ
	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				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、バセ リ	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ、やさいブイ ヨン	
	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			ゼリー(みかん)			ゼリー(みかん)		
21日(木) ごはん きゅうにゅう	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	29日(金) ごはん きゅうにゅう	マーポーあつあげ	ごまあぶら、じゃがいも でんぶん	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
	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 ンブイヨン			きゅうりのちゅうか あえ	さとう、ごまあぶら		さゅうり	しお、こめす、うすく ちしょうゆ	
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト					ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
22日(金) ごはん きゅうにゅう	はっぽうさい	めんじつゆ、さとう、 じゃがいもでんぶん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、に んじん、ビーマン、しい たけ	りょうりしゅ、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	30日(土)	おべんとう					きらきらぼ しのおせん べい
	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							
	ぶたにくのカレーふ みやき	めんじつゆ	ぶたにく	ビーマン	りょうりようワイン、し か、カレー								
	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、チキンブイヨン								
25日(月) ごはん きゅうにゅう	ヨーグルト		ヨーグルト			スイート ポテト		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、パンプキンパン			
								1/2パン基本配合	・・・・・	クレセントロール			

こんだて ないよう よてい へんこう  
※献立の内容は予定です。変更になることがあります。※

