




	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(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのゆずしお やき		けいにく	たまねぎ、ゆず	りょうりしゅ、しお	スイートポテト	9日(木) ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのオーロラに	じゃがいもでんぶん、な たねあぶら、さとう	まぐろ、あかみそ	しょうが	ケチャップ	フルーツラムネ・ おせんべいサラダ あじ
	ソーキじる		ぶたにく、きりこんぶ、 けずりぶし	だいこん、にんじん、し ろねぎ、えのきだけ	りょうりしゅ、みりん、 しお、こいくちしょうゆ			スープ	めんじつゆ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、しめじ	しお、こしょう、うす くちしょうゆ、チキン ブイヨン	
	ツナだいすそばろ	めんじつゆ、さとう	ツナ、だいす	だいこんば、しょうが	りょうりしゅ、うすくち しょうゆ、こいくちしょ うゆ			さんどまめとコーン のサラダ	さとう、めんじつゆ		さんどまめ、コーン	しお、こめず、うすく ちしょうゆ	
2日(木) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくとさつまい ものシチュー	さつまいも、めんじつゆ	けいにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、さ んどまめ、マッシュルー ム	りょうりょうワイン、こ しょう、シチュールウの もと	きなこおかし	10日(金) ごはん ぎゅうにゅう	だいずいりキーマカ レー	めんじつゆ	ぎゅうひきにく、ぶたひ きにく、ぶたしパー、だ いず	たまねぎ、にんじん、に んにく	カレー、しお、ケチャッ プ、カレールウのもと(こ めこ)、こいくちしょうゆ	りんご ヨーグルト
	はくさいのピクルス	さとう		はくさい	しお、ワインピネガー、 うすくちしょうゆ			キャベツのひじきド レッシング	さとう、めんじつゆ	ひじき	キャベツ	しお、こめず、うすくち しょうゆ	
	りんご			りんご	しお			みかんゼリー			みかんゼリー		
3日(金) ごはん ぎゅうにゅう	さごしのみそれかけ		さごし	だいこんおろし、ゆず	みりん、うすくちしょう ゆ	みかんゼリー	11日(土)	運動会					
	かぼちゃのみそしる		わかめ、あかみそ、しろ みそ、だしこんぶ、けず りぶし	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、えのきだけ									
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト										
4日(土)	おべんとう 					きらきぼしの おせんべい	13日(月)	ひ スポーツの日					
6日(月) ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ	さとう、じゃがいもでん ぶん	ハンバーグ		みりん、こいくちしょう ゆ	いちご ヨーグルト	14日(火) ごはん ぎゅうにゅう	みそカツ	なたねあぶら、さとう、 じゃがいもでんぶん	ひとくちトンカツ、はっ ちょうみそ、あかみそ		みりん	フルーツラムネ・ やさしいりそふと ぜん
	ごもくじる		とうふ、うすあげ、だし こんぶ、けずりぶし	はくさい、たまねぎ、こ まつな、にんじん	しお、うすくちしょうゆ			じゃがいもとやさい のにも	じゃがいも、さとう	けいにく、けずりぶし	たまねぎ、たけのこ、に んじん、さんどまめ	りょうりしゅ、しお、う すくちしょうゆ、こいく ちしょうゆ	
	スイートポテト	スイートポテト						はっこうにゅう		はっこうにゅう			
7日(火) パン ぎゅうにゅう	ちゅうかに	めんじつゆ、さとう	ぶたにく、あつあげ、あ かみそ	はくさい、たまねぎ、に んじん、にら	こいくちしょうゆ、ちゅ うかスープのもと	はとむぎおこし	15日(水) 1/2パン ぎゅうにゅう	イタリアンスパゲッ ティ	スパゲッティ、めんじつ ゆ	ぶたにく、ウインナー	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、マッシュルー ム	りょうりょうワイン、し お、こしょう、ケチャッ プ、トマトピューレ、ウス ターソース	ヨーグルト
	だいがくいも	さつまいも、なたねあぶ ら、さとう			しお、こいくちしょうゆ			サワーキャベツ	さとう、めんじつゆ		キャベツ	しお、ワインピネガー、 うすくちしょうゆ	
	あっさりきゅうり			きゅうり	しお			カレーフィッシュ		カレーフィッシュ			
8日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのケチャップ ふうみやき	さとう	けいにく	しょうが、にんにく	しお、こいくちしょう ゆ、ケチャップ	スイートポテト	16日(木) ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレーシ チュー	じゃがいも、めんじつゆ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんに く	カレー、しお、ローレ ル、カレールウのもと (こめこ)	やさいコンソメ リング
	やきぶたのスープ	ごまあぶら	やきぶた	はくさい、たまねぎ、に んじん、にら、えのきだ け	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ、ちゅうか スープのもと			ほうれんそうのソ テー	めんじつゆ		ほうれんそう、コーン	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ	
	ツナとさんどまめの ソテー	めんじつゆ	ツナ	さんどまめ	しお、こしょう、こいく ちしょうゆ			ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト			

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		
17日(金) おさつパン ぎゅうにゅう	タンタンめん	ごまあぶら、さとう、 ちゅうかめん、すりこま (しろ)	ぎゅうひきにく、ぶたひ きにく、あかみそ	しろねぎ、しょうが、にんに く、チンゲンサイ、ブラック マッペもやし、にんじん	こいくちしょうゆ、チンメンジャ ン、しお、こしょう、うすくち しょうゆ、ちゅうかスープのもと	みかんゼリー		25日(土)	おべんとう 					きらきぼし のおせんべい
	キャベツのあますづ け	さとう		キャベツ	しお、こめす									
	スイートポテト	スイートポテト												
18日(土)	おべんとう 					きらきぼし のおせんべい		27日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのうめふう みやき	さとう、めんじつゆ	ぶたにく	しろねぎ、ばいにく	りょうりしゅ、こいく ちしょうゆ	スイートポテト
									ふきよせに	さといも、さとう	けいにく、けずりふし	たまねぎ、にんじん、れ んこん、さんどまめ、し めじ	りょうりしゅ、みりん、 しお、うすくちしょう ゆ、こいくちしょうゆ	
									いちごヨーグルト		いちごヨーグルト			
20日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ	さとう、ごまあぶら、す りこま(しろ)、いりこ ま(しろ)	ぎゅうにく	たまねぎ、ピーマン、 しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ	いちご ヨーグルト		28日(火) ごはん ぎゅうにゅう	おべんとう 				やさいコンソメ リング	
	ちゅうかスープ			チンゲンサイ、にんじ ん、しいたけ	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ、ちゅうか スープのもと									
	もやしのナムル	さとう、ごまあぶら		ブラックマッペもやし	しお、こめす									
21日(火) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいの ちゅうかいのために	めんじつゆ、さとう、 じゃがいもでんぶん	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、たけの こ、にんじん、にら、しょう が、しいたけ	しお、こしょう、こいく ちしょうゆ、ちゅうか スープのもと	きなこおかし		29日(水) こくとうパン ぎゅうにゅう	なすのミートグラ タ	マカロニ(こめこ)、めんじ つゆ、しょうしんこ、パンこ (こめこ)	ぎゅうひきにく、ぶたひ きにく	なす、たまねぎ、にんに く	しお、こしょう、ケ チャップ、トマトビュ ーレ、ウスターソース	ぶどう ヨーグルト
	あつあげのちゅうか だれかけ	さとう、ごまあぶら	あつあげ		こいくちしょうゆ				けいにくとキャベツ のスープ		けいにく	キャベツ、にんじん、パ セリ	りょうりょうワイン、し お、こしょう、うすくち しょうゆ、チキンブイ ヨン	
	みかん			みかん					りんご			りんご	しお	
22日(水) パン ぎゅうにゅう	ぶたにくのガーリッ クやき	めんじつゆ	ぶたにく	たまねぎ	りょうりょうワイン、し お、こしょう、ガーリッ ク、こいくちしょうゆ	スイートポテト		30日(木) ごはん ぎゅうにゅう	おべんとう 				とうもろこし あられ	
	コーンスープ			キャベツ、コーンペース ト、コーン、にんじん、 パセリ	しお、こしょう、うす くちしょうゆ、チキン ブイヨン									
	きゅうりのパジルふ うみサラダ	さとう、めんじつゆ		きゅうり	しお、ワインビネ ガー、うすくちしょう ゆ、パジル									
23日(木) ごはん ぎゅうにゅう	とりてん	こむぎこ(はくりき こ)、じゃがいもでんぶ ん、なたねあぶら	けいにく	しょうが	りょうりしゅ、うすく ちしょうゆ	フルーツラムネ・ おせんべいサラダ おじ		31日(金) パン ぎゅうにゅう	けいにくのカレーふ うみやき	めんじつゆ	けいにく		しお、こしょう、ガー リック、カレーこ	みかんゼリー
	どさんこじる	ごまあぶら	ぶたにく、あかみそ、し ろみそ、だしこんぶ、け ずりふし	じゃがいも、たまねぎ、にん じん、ブラックマッペも やし、コーン、にんにく					スープに	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さ んどまめ、しめじ	りょうりょうワイン、しお、こ しょう、うすくちしょうゆ、チ キンブイヨン	
	みかんゼリー			みかんゼリー					やさいのソテー	めんじつゆ		キャベツ、ピーマン	しお、こしょう、ウス ターソース	
24日(金) パンブキンパン ぎゅうにゅう	かつおのガーリック ソースかけ	ノンエッグドレッシン グ、めんじつゆ	かつお	にんにく	しお、こしょう	りんご ヨーグルト		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 1/2パン基本配合・・・・・・・・・・クレセントロール パン(基本配合以外)・・・・・・黒糖パン、おさつパン、パンブキンパン						
	ウィンナーとじゃが いものスープ	じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ、チキンブイ ヨン									
	キャベツのサラダ	さとう、めんじつゆ		キャベツ	しお、こめす									

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。 ❀