

	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 きゅうにゅう	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) ごくとうパン きゅうにゅう	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、 けすりぶし	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	
	ツナだいすそぼろ	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 しお、こいくちじゅう 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 ちじゅうゆ	
2日(木) ごくとうパン きゅうにゅう	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	りょうりようワイン、こ しょう、シチュールウの もど	きなこおかき	10日(金) ごはん きゅうにゅう	だいすいりキーマカ レー	めんじつゆ	きゅうひきにく、ぶたひ きにく、ぶたレバー、た いす	たまねぎ、にんじん、に んにく	カレー、しお、ケチャッ フ、カーネルウのもど(こ めこ)、こいくちじゅうゆ	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、ワインビネガー、 うすくちじゅうゆ			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 ちじゅうゆ	
	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 きゅうにゅう	さごしのみぞれかけ		さごし	だいこんおろし、ゆず	みりん、うすくちじゅ うゆ	みかんゼリー	11日(土)	運動会					
	かぼちゃのみぞしる			わかめ、あかみそ、しろ みそ、だしこんぶ、けす 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					きらきほしの おせんべい	13日(月)	ひ スポーツの日					
													
6日(月) ごはん きゅうにゅう	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、こいくちじゅ うゆ	いちご ヨーグルト	14日(火) ごはん きゅうにゅう	みそかつ	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・ やさしいりそんこ せん
	ごもくじる		とうふ、うすあげ、だし こんぶ、けすりぶし	はくさい、たまねぎ、こ まつな、にんじん	しお、うすくちじゅうゆ			じゃがいもとやさい のにもの	じゃがいも、さとう	けいにく、けすりぶし	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 すくちじゅうゆ、こいく ちじゅうゆ	
	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 きゅうにゅう	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	こいくちじゅうゆ、ちゅ うかスープのもど	はとむぎおこし	15日(水) 1/2パン きゅうにゅう	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、ワインナー	たまねぎ、にんじん、ビ ーマン、マッシュルーム	りょうりようワイン、レ バ、こしょう、ケチャッ フ、トマトピューチ、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、こいくちじゅうゆ			サワークリーミング	さとう、めんじつゆ		キャベツ	しお、ワインビネガー、 うすくちじゅうゆ	
	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 きゅうにゅう	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、こいくちじゅう ゆ、ケチャップ	スイートポテト	16日(木) ごはん きゅうにゅう	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、カーネルウのもど(こ めこ)	やさしいコンソメ 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 ちじゅうゆ、ちゅうかス ープのもど			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 ちじゅうゆ	
	ツナさんどまめの ソテー	めんじつゆ	ツナ	さんどまめ	しお、こしょう、こいく ちじゅうゆ			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 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。