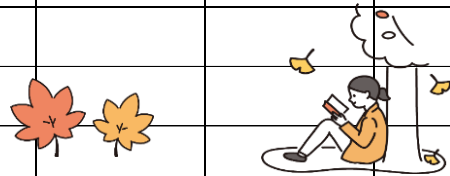



	こんだて	ひるごはん				おやつ		こんだて	ひるごはん				おやつ
		き	あか	みどり	ちょうみりょう				き	あか	みどり	ちょうみりょう	
1日(土)	おべんとう 					きらきらほしのおせんべい	10日(月) レースパン ぎゅうにゅう	しろみさかなフリッター なたねあぶら	しろみさかなのフリッター			いちご ヨーグルト	
3日(月)	ひ ぶんかの日 						11日(火) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎのみそいため めんじつゆ、さとう、じゃがいもでんぷん	ぶたにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	こしょう、こいくちしょうゆ	フルーツラムネ・やさしいりそふとせん	
4日(火) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのいためもの けいにくとはるさめのスープ きゅうりのナムル	めんじつゆ、さとう はるさめ、めんじつゆ さとう、ごまあぶら、いりごま(しろ)	ぶたにく けいにく、わかめ	だいこん、にんにく はくさい、にんじん、しろねぎ	こいくちしょうゆ りょうりしゆ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと	はとむぎ おこし	12日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのおろしじょうゆかけ うすくずじる きんぴらごぼう	けいにく うすあげ、だしこんぶ、けずりぶし	はくさい、たまねぎ、みつば、しいだけ	りょうりしゆ、みりん、うすくちしょうゆ しお、うすくちしょうゆ りょうりしゆ、こいくちしょうゆ	スイーツ ポテト	
5日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレー カリフラワーのピクルス スイートポテト	じゃがいも、めんじつゆ さとう スイートポテト	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にんにく カリフラワー、コーン	カレーこ、しお、ローレル、カレーウのもと(こめこ) しお、ワインビネガー	こめこ ロールクッキー・フルーツラムネ	13日(木) こくとうパン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのグラタン てばまめのスープに りんご	マカロニ(こめこ)、めんじつゆ、しょうしんこ、パンこ(こめこ) ぶたにく、てばまめ	けいにく たまねぎ、ほうれんそう	りょうりしゆ、みりん、うすくちしょうゆ、シチューのもと りょうりしゆ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン	やさしい コンソメリング	
6日(木) 1/2パン ぎゅうにゅう	ウィンナーときのこのわふうスパゲッティ やきツナキャベツ ヨーグルト	スパゲッティ、めんじつゆ さとう、めんじつゆ	ウィンナー、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しめじ、まいだけ キャベツ	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン	フルーツラムネ・おせんべいサラダあじ	14日(金) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさしいいためもの とうふのみそしる スイートポテト	めんじつゆ とうふ、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし	ぶたにく だいこん、ごぼう、にんじん、あおねぎ	りょうりしゆ、しお、こいくちしょうゆ	ぶどう ヨーグルト	
7日(金) ごはん ぎゅうにゅう	かんとうに はくさいのあますあえ みかん	じゃがいも、さとう さとう	けいにく、ごぼうてん、あつあげ、けずりぶし	だいこん、にんじん はくさい	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 しお、こめず	りんご ヨーグルト	15日(土)	おべんとう 				きらきらほしのおせんべい	
8日(土)	おべんとう 					きらきらほしのおせんべい	17日(月) おさつパン ぎゅうにゅう	あげギョーザ ちゅうかみそスープ ほうれんそうのソテー	なたねあぶら けいにく、あかみそ めんじつゆ	にくぎょうざ チンゲンサイ、ブラックマツバもやし、にんじん、しいだけ ほうれんそう、コーン	こしょう、うすくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと しお、こしょう、うすくちしょうゆ	みかん ゼリー	

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
		き	あか	みどり	ちようみりよう	
18日(火) ごはん ぎゅうにゅう	さごしのごまじょうゆかけ	いりごま(しろ)	さごし		みりん、うすくちしょうゆ	きなこおかし
	ごもくじる	さといも	だしこんぶ、けずりぶし	だいこん、はくさい、たまねぎ、みつば、しいたけ	しお、うすくちしょうゆ	
	だいずのもの	さとう	だいず、うすあげ、ひじき、だしこんぶ、けずりぶし	にんじん	みりん、しお、こいくちしょうゆ	
19日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ピピンバ(にく・やさい)	ごまあぶら、さとう、いりごま(しろ)	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	にんにく、だいこん、ほうれんそう、ブラックマッペもやし、にんじん	こいくちしょうゆ、しお	スイートポテト
	わかめスープ		とうふ、わかめ	たまねぎ、えのきだけ	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、ちようかスープのもと	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
20日(木) コッペパン ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのスープ	じゃがいも、めんじつゆ	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム	りょうりょうワイン、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンフイヨン	フルーツラムネ・おせんべいサラダあじ
	かわりピザ	ぎょうざのかわ、にゅうなしチーズ	ツナ	コーン、ピーマン	ピザソース	
	みかん			みかん		
21日(金) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのたつたあげ	じゃがいもでんぷん、なたねあぶら	けいにく	しょうが	りょうりしゆ、こいくちしょうゆ	ヨーグルト
	ごもくじる		とうふ、だしこんぶ、けずりぶし	はくさい、だいこん、にんじん、あおねぎ	しお、うすくちしょうゆ	
	おかかなっば	いりごま(しろ)、めんじつゆ	かつおぶし	だいこんば	みりん、こいくちしょうゆ	
22日(土)	おべんとう 					きらきらほしのおせんべい
24日(月)	ひ きんろうかんしゃの日のふりかえきゅうじつ					
25日(火) こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとキャベツのソテー	めんじつゆ	ぎゅうにく	キャベツ	りょうりょうワイン、しお、こしょう	やさいコンソメリング
	スープ		けいにく	たまねぎ、じゃがいも、コーン、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、チキンフイヨン	
	みかんゼリー			みかんゼリー		

	こんだて	ひるごはん				おやつ
		き	あか	みどり	ちようみりよう	
26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	りんご ヨーグルト
	わふうカレーじる		ぶたにく、だしこんぶ、けずりぶし	たまねぎ、だいこん、にんじん、あおねぎ、しめじ	しお、カレーウのもと(こめこ)、こいくちしょうゆ	
	ささみとこまつなのいためもの	めんじつゆ、さとう	ささみ	こまつな	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	
27日(木) ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくのあまからやき	さとう、めんじつゆ	ぎゅうにく	たまねぎ、しょうが	しお、こいくちしょうゆ	とうもろこし あられ
	みそじる		とうふ、うすあげ、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし	だいこん、にんじん、しろねぎ		
	ほうれんそうのおひたし	さとう		ほうれんそう	うすくちしょうゆ	
28日(金) コッペパン ぎゅうにゅう	けいにくときのこのシチュー	じゃがいも、めんじつゆ	けいにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、マッシュルーム	りょうりょうワイン、こしょう、シチューウのもと	スイートポテト
	きゅうりのピクルス	さとう		きゅうり	しお、ワインビネガー、うすくちしょうゆ	
	かき			かき		
29日(土)	おべんとう 					きらきらほしのおせんべい
						
しょうく ごはんは1食120gです ぎゅうにゅうは1食150gです						
コッペパン・・・基準配合パン		