

	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				きらきらぼ しのおせん べい	10日(月) レー・ズ・パン きゅうにゅう	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	
								ミネストローネ	オリーブ油、さとう	けいにく	キャベツ、たまねぎ、トマト (かん)、にんじん、にんにく、バセリ		
								ブロッコリーのサラ ダ	さとう、めんじつゆ		ブロッコリー		
3日(月)		ひ ぶんかの日					11日(火) こはん きゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎ のみそいため	めんじつゆ、さとう、 じゃがいもでんぶん	ぶたにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、 じょうが、にんにく	こしょう、こいくち じょうゆ	フルーツラ ムネ・やさ いいりそふ とせん
								ちゅうかスープ		けいにく	たけのこ、チングンサ イ、しいたけ	りょうりしゅ、しお、こしょう、 うすくちじょうゆ、ちゅうかスー プのもど	
								みかんゼリー			みかんゼリー		
4日(火) こはん きゅうにゅう	ぶたにくのいためも の	めんじつゆ、さとう	ぶたにく	だいこん、にんにく	こいくちじょうゆ	はとむぎ おこし	12日(水) こはん きゅうにゅう	けいにくのおろし じょうゆかけ		けいにく	だいこんおろし、ゆず	りょうりしゅ、みり ん、うすくちじょうゆ	スイート ポテト
	けいにくとはるさめ のスープ	はるさめ、めんじつゆ	けいにく、わかめ	はくさい、にんじん、し ろねぎ	りょうりしゅ、しお、こ じょう、うすくちじょう ゆ、ちゅうかスープのもど			うすくずじる	じゃがいもでんぶん	うすあけ、だしこんぶ、 けずりぶし	はくさい、たまねぎ、み づば、しいたけ	しお、うすくちじょう ゆ	
	きゅうりのナムル	さとう、こまあぶら、い りごま(しろ)		きゅうり	しお、こめす、うすくち じょうゆ			きんぴらごぼう	めんじつゆ、さとう	ぶたにく	ごぼう、にんじん	りょうりしゅ、こいく ちじょうゆ	
5日(水) こはん きゅうにゅう	ピーフカレー	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	カレーこ、しお、ローレ ル、カレールウのもど (こめこ)	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 きゅうにゅう	ほうれんそうのグラ タン	マカロニ(こめこ)、めんじ つゆ、じょうしんこ、パンこ (こめこ)	けいにく	たまねぎ、ほうれんそう	りょうりようワイン、こしょ う、ローレル、ミネイヨン、シ チュー・ルウのもど	やさいコン ソメリング
	カリフラワーのピク ルス	さとう		カリフラワー、コーン	しお、ワインビネガー			てぼまめのスープに		ぶたにく、てぼまめ	だいこん、キャベツ、に んじん、さんどまめ	りょうりようワイン、しお、こ じょう、うすくちじょうゆ、チキ ンブイヨン	
	スイートポテト	スイートポテト						りんご			りんご	しお	
6日(木) 1/2パン きゅうにゅう	ワインーときのこのわ ふう・パゲッティ	スパゲッティ、めんじつ ゆ	ワインナー、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 ビーマン、にんにく、し めじ、まいたけ	しお、こじょう、うすく ちじょうゆ、こいくち じょうゆ	フルーツラ ムネ・おせ んべいサラ ダあじ	14日(金) こはん きゅうにゅう	ぶたにくとやさいの いためもの	めんじつゆ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ	りょうりしゅ、しお、 こいくちじょうゆ	ぶどう ヨーグルト
	やきツナキャベツ	さとう、めんじつゆ	ツナ	キャベツ	こじょう、うすくちじ ょうゆ、チキンブイヨン			とうふのみそしる		とうふ、あかみそ、しろ みそ、だしこんぶ、けず りぶし	だいこん、ごぼう、にん じん、あおねぎ		
	ヨーグルト		ヨーグルト					スイートポテト	スイートポテト				
7日(金) こはん きゅうにゅう	かんとうに	じゃがいも、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	りょうりしゅ、みりん、 しお、うすくちじょう ゆ、こいくちじょうゆ	りんご ヨーグルト	15日(土)	おべんとう					きらきらぼ しのおせん べい
	はくさいのあますあ え	さとう		はくさい	しお、こめす								
	みかん			みかん									
8日(土)		おべんとう				きらきらぼ しのおせん べい	17日(月) おさつ・パン きゅうにゅう	あげギョーザ	なたねあぶら	にくぎょうざ		みかん ゼリー	
								ちゅうかみそスープ		けいにく、あかみそ	チングンサイ、ブラック マッシュやし、にんじ ん、しいたけ	こじょう、うすくちじ ょうゆ、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、こじょう、うす くちじょうゆ	

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(火) ごはん きゅうにゅう	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	きなこおかき	26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		りんご ヨーグルト
	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			わふうカレーじる		ふたにく、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	
	だいすのにもの	さとう	だいす、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			ささみとこまつな いためもの	めんじつゆ、さとう	ささみ	こまつな	
19日(水) ごはん きゅうにゅう	ピピンパ (にく・や さい)	ごまあぶら、さとう、い りごま (しろ)	きゅうひきにく、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 い、にんじん	こいくちしょうゆ、し お	スイート ポテト	27日(木) ごはん きゅうにゅう	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	とうもろこ しあられ
	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、ちゅうかスープ のもと			みそしる		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	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ					ほうれんそうのおひ たし	さとう		ほうれんそう	
20日(木) ごはん きゅうにゅう	ぶたにくとやさいの スープに	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	りょうりようワイン、し お、こしょう、うすくち しょうゆ、チキンブイヨン	フルーツラ ムネ・おせ んべいサラ ダージ	28日(金) ごはん きゅうにゅう	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	スイート ポテト
	かわりピザ	ぎょうざのかわ、にゅう なしちーズ	ツナ	コーン、ビーマン	ピザソース			きゅうりのピクルス	さとう		きゅうり	
	みかん			みかん				かき			かき	
21日(金) ごはん きゅうにゅう	けいにくのたつたあ げ	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、こい くちしょうゆ	ヨーグルト	29日(土)	おべんとう				きらきらほ しのおせん べい
	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							
	おかかなっぱ	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					やさいコン ソメリング		しょく ごはんは1食120gです しょく きゅうにゅうは1食150gです				
	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	りょうりようワイン、 しお、こしょう							
	スープ		けいにく	たまねぎ、じゃがいも、 コーン、にんじん、バセ リ	りょうりようワイン、し お、こしょう、うすくち しょうゆ、チキンブイヨン							
25日(火) ごくどうパン きゅうにゅう	みかんゼリー			みかんゼリー				コッペパン・・・基準配合パン				

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。✿

