

	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(月) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくとやさいの にもの	じゃがいも、さとう	けいにく、けずりぶし	たまねぎ、ごぼう、にん じん、さんどまめ	りょうりしゆ、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		9日(火) パン ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいの ソテー	めんじつゆ	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン	りょうりょうワイン、し お、こしょう、ウスター ソース	はとむぎ おこし				
	じゃこピーマン	めんじつゆ、さとう	ちりめんじゃこ	ピーマン	りょうりしゆ、こいくち しょうゆ				スープ		けいにく	キャベツ、にんじん、パ セリ、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、チキンブイヨン					
	かぶのゆずふうみ	さとう		かぶ、ゆず(かじゅう)	しお、こめず、うすくち しょうゆ				スイートポテト	スイートポテト								
2日(火) こくとうパン ぎゅうにゅう	さけのマリネ	じゃがいもでんぶん、な たねあぶら、オリーブ ゆ、さとう	さけ	たまねぎ	しお、こしょう、こめ ず、りょうりょうワイン	フルーツラ ムネ・やさ いりりそふ とせん		10日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ぶゆやさいのカレー シチュー	めんじつゆ	ぎゅうにく	たまねぎ、だいこん、に んじん、れんこん、しょ うが、にんにく	カレー、しお、カレ ールウのもと(こめこ)	ヨーグルト				
	ぶたにくとおしむぎ のスープ	おしむぎ	ぶたにく	だいこん、にんじん、ほ うれんそう	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ、チキンブイ ヨン				ブロッコリーとコー ンのサラダ	さとう、めんじつゆ		ブロッコリー、コーン	しお、ワインビネガー、 うすくちしょうゆ					
	りんご			りんご	しお				りんご			りんご	しお					
3日(水) ごはん ぎゅうにゅう	たまごのちくさやき	さとう、めんじつゆ	けいらん(えきらん)、 ささみ、とうふ、けずり ぶし	コーン、みつば	しお、うすくちしょうゆ	みかん ゼリー		11日(木) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうが やき	さとう、めんじつゆ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	みりん、こいくちしょ うゆ	フルーツラ ムネ・おせ んべいサラ ダあじ				
	にももの	じゃがいも、さとう	ぶたにく、けずりぶし	だいこん、たまねぎ、に んじん、さんどまめ、し いたけ	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				さつまいものみそし る	さつまいも	けいにく、あかみそ、し ろみそ、にぼし	にんじん、ブラックマッ ペもやし、あおねぎ						
	あっさりきゅうり			きゅうり	しお				きくなとはくさいの こまあえ	さとう、いりごま(し ろ)		はくさい、きくな	うすくちしょうゆ					
4日(木) ごはん ぎゅうにゅう	さばのおろしじょう ゆかけ		さば	だいこんおろし	みりん、うすくちしょ うゆ	きなこおかき		12日(金) おさつパン ぎゅうにゅう	やきシューマイ	めんじつゆ	にくシューマイ			みかん ゼリー				
	ごもくじる		とうふ、うすあげ、わか め、だしこんぶ、けずり ぶし	キャベツ、たけのこ、に んじん	しお、うすくちしょう ゆ				ちゅうかスープ		けいにく	はくさい、たまねぎ、に んじん、にら、えのきた け	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					
	こまつなのびたし	さとう	けいにく、だしこんぶ、 けずりぶし	こまつな	うすくちしょうゆ、こ いくちしょうゆ				ツナとチンゲンサイ のいためもの	めんじつゆ	ツナ	チンゲンサイ、コーン	こしょう、こいくちしょ うゆ					
5日(金) 1/2パン ぎゅうにゅう	わふうやきそば	ちゅうかめん、めんじつ ゆ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん	りょうりしゆ、しお、こ しょう、うすくちしょう ゆ、こいくちしょうゆ	スイート ポテト		13日(土)	<div>おべんとう</div> <div></div>				きらきらほ しのおせん べい					
	もやしのしょうがづ け	さとう		ブラックマッペもやし、 しょうが	うすくちしょうゆ													
	みかん			みかん														
6日(土)	<div>おべんとう</div> <div></div>				きらきらほ しのおせん べい			15日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ひとくちトンカツ・ たまごとしのぐ	なたねあぶら、さとう	ひとくちトンカツ、けい らん(えきらん)、けず りぶし	たまねぎ、にんじん、あ おねぎ	みりん、しお、うすくち しょうゆ、こいくちしょ うゆ	りんご ヨーグルト				
									きゅうりのあかじそ あえ	さとう		きゅうり	あかじそ、こめず、う すくちしょうゆ					
									ミニフィッシュ		ミニフィッシュ							
8日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとたまねぎ 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	ぶどう ヨーグルト		16日(火) こくとうパン ぎゅうにゅう	きのこのドリア	せいはくまい、めんじつ ゆ、パンこ(こめこ)	ベーコン	たまねぎ、しめじ、エリ ンギ、マッシュルーム	しお、こしょう、やさ いブイヨン、シチュールウ のもと	フルーツラ ムネ・やさ いりりそふ とせん				
	みそしる	じゃがいも	けいにく、あかみそ、し ろみそ、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					けいにくとやさいの スープに	じゃがいも	けいにく	キャベツ、にんじん、さ んどまめ、コーン	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					
	こうやどうふのにも の	さとう	こうやどうふ、だしこん ぶ、けずりぶし		みりん、うすくちしょう ゆ				みかん			みかん						

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	ちようみりよう				き	あか	みどり	ちようみりよう	
17日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのあまからやき	さとう	けいにく	たまねぎ	りょうりしゆ、みりん、こいくちしょうゆ	スイート ポテト		おべんとう 					フルーツラムネ・おせんべいサラダあじ
	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	はくさい、にんじん、あおねぎ、しめじ									
	だいごんのにも	じゃがいもでんぶん	ぶたにく、だしこんぶ、けずりぶし	だいごん	みりん、うすくちしょうゆ								
18日(木) ごはん ぎゅうにゅう	さけのたつたあげ	さとう、じゃがいもでんぶん、なたねあぶら	さけ	しょうが	こいくちしょうゆ	やさいコンソメリング		おべんとう 					とうもろこしあられ
	ぶたにくとあつあげのにも	さとう	ぶたにく、あつあげ、けずりぶし	だいごん、にんじん、れんこん、さんどまめ	りょうりしゆ、しお、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ								
	みかんゼリー			みかんゼリー									
19日(金) パン ぎゅうにゅう	ぶたにくのオイスターソースやき	めんじつゆ	ぶたにく	ピーマン、しょうが、にんにく	オイスターソース、こいくちしょうゆ	いちご ヨーグルト		おべんとう 					きらきらぼしのおせんべい
	ちゅうかスープ		けいにく、とうふ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	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								
	チンゲンサイともやしのちゅうかあえ	さとう、ごまあぶら		ブラックマッペもやし、チンゲンサイ	しお、こめす、うすくちしょうゆ								
20日(土)	おべんとう 					きらきらぼしのおせんべい							
													
22日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ケチャップライス(ぐ)	めんじつゆ	ウインナー、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、しお、カレーこ	みかん ゼリー		12/22は「とうじ」です。 このひにかぼちゃをたべると、さむいふゆをげんきに すごすことができる、といわれています。					
	スープ		けいにく	キャベツ、にんじん、コーン、しめじ	りょうりしゆ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンフイヨン								
	やきかぼちゃのあまみつけ	さとう		かぼちゃ	しお、こいくちしょうゆ								
23日(火) こくとうパン ぎゅうにゅう	カレーうどん	うどん、めんじつゆ	ぎゅうにく、うすあげ、だしこんぶ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	しお、カレーウのもと(こめこ)、こいくちしょうゆ	きなこおかき			よいおとしをおむかえください				
	はくさいのおひたし	さとう	だしこんぶ、けずりぶし	はくさい	うすくちしょうゆ								
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト										
24日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのからあげ	じゃがいもでんぶん、なたねあぶら	けいにく	しょうが	しお、こしょう	きらきらぼしのおせんべい		ごはんは1食 ^{しよく} 120gです ぎゅうにゅうは1食 ^{しよく} 150gです					
	やきじゃが	じゃがいも、めんじつゆ			しお								
	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、こめす、うすくちしょうゆ								

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。