

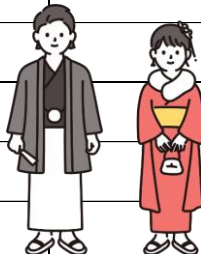


	こんだて	ひるごはん				おやつ		こんだて	ひるごはん				おやつ	
		き	あか	みどり	ちょうみりょう				き	あか	みどり	ちょうみりょう		
5日(月) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのケチャッ プふうみやき	さとう	けいにく	しょうが、にんにく	しお、こいくちしょう ゆ、ケチャップ	やさいコン ソメリング		13日(火) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのカレーふ うみやき	めんじつゆ	けいにく		しお、こしょう、ガー リック、カレーこ	フルーツラ ムネ、やさ しいりそふ とせん
	キャベツのスープ		ぶたにく	キャベツ、にんじん	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ、チキンブイ ヨン				やさいスープ		ハム	たまねぎ、チンゲンサ イ、コーン	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ、ちゅうか スープのもと	
	きゅうりのあますあ え	さとう		きゅうり	しお、こめす				こうはくなます	さとう		だいこん、にんじん	しお、こめす、うすく ちしょうゆ	
6日(火) ごはん 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	はとむぎお こし		14日(水) こくとうパン ぎゅうにゅう	あじのレモンマリネ		あじ	たまねぎ、レモン	しお、こしょう、こめ す、りょうりょうワイン	スイートポ テト
	みそしる	じゃがいも	うすあげ、あかみそ、し ろみそ、だしこんぶ、け ずりぶし	キャベツ、にんじん					スープに	じゃがいも	ぶたにく	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、ローレル、 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					みかんゼリー			みかんゼリー		
7日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのたつたあ げ	さとう、じゃがいもで ん、なたねあぶら	けいにく	しょうが、	こいくちしょうゆ	りんごヨー グルト		15日(木) ごはん ぎゅうにゅう	ちくぜんに	めんじつゆ、さとう	けいにく、けずりぶし	れんこん、ごぼう、にん じん、さんどまめ、しい ただけ	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	やさいコン ソメリング
	ずましじる		とうふ、わかめ、だしこ んぶ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん	しお、うすくちしょう ゆ				ツナとキャベツのご まいため	めんじつゆ、いりごま (しろ)	ツナ	キャベツ	しお	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう						ヨーグルト		ヨーグルト			
8日(木) ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとやさい のいために	めんじつゆ、さとう	ぎゅうにく、あつあげ、 けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さ んどまめ	りょうりしゆ、みりん、 しお、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		16日(金) おさつばん ぎゅうにゅう	ケチャップに	じゃがいも、めんじつ ゆ、さとう	ぶたにく	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、し お、こしょう、ローレル、 ケチャップ、チキンブイ ヨン	いちごヨー グルト
	キャベツとコーンの サラダ	さとう、めんじつゆ		キャベツ、コーン	しお、こめす、うすく ちしょうゆ				ささみとやさいのソ テー	めんじつゆ	ささみ	ブラックマッペもやし、 コーン	しお、こしょう	
	スイートポテト	スイートポテト							りんご			りんご	しお	
9日(金) ごはん ぎゅうにゅう	<div>おべんとう</div> 					きなこおかき		17日(土)	<div>おべんとう</div> 					きらきらぼ しのおせん べい
10日(土)	<div>おべんとう</div> 					きらきらぼ しのおせん べい		19日(月) ごはん ぎゅうにゅう	さけのつけやき	さとう、めんじつゆ	さけ		りょうりしゆ、こいく ちしょうゆ	スイートポ テト
									ごもくじる		だしこんぶ、けずりぶし	はくさい、たまねぎ、に んじん、あおねぎ、えの きたけ	しお、うすくちしょう ゆ	
									きゅうりのあますあ え	さとう		きゅうり	しお、こめす、うすく ちしょうゆ	
12日(月)	<div>せいじん ひ 成人の日</div> 							20日(火) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのしおこう じやき		けいにく	たまねぎ	しおこうじ	きなこおかき
									ぶたじる		ぶたにく、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、あ おねぎ		
									くりきんとん	さつまいも、くり、さと う			みりん、しお	

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	
21日(水) こくとうはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとやさい のカレーに	めんじつゆ	ぎゅうにく	たまねぎ、だいこん、に んじん、しめじ	しお、チキンブイ ョン、カレールウのもと (こめこ)	ぶどうヨー グルト
	ツナとほうれんそう のソテー	めんじつゆ	ツナ	ほうれんそう、コーン	しお、こしょう、うす くちしょうゆ	
	みかんゼリー			みかんゼリー		
22日(木) こはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあまから やき	さとう	ぶたにく	たまねぎ	りょうりしゆ、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
	みそしる		とうふ、わかめ、あかみ そ、しろみそ、だしこん ぶ、けずりぶし	たまねぎ、はくさい、に んじん		
	みずなのびたし	さとう	けいにく、だしこんぶ、 けずりぶし	みずな		
23日(金) パン ぎゅうにゅう	ビーフシチュー	じゃがいも、めんじつ ゆ、さとう、じょうしん こ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	りょうりょうワイン、クチャップ、トマ トピューレ、しお、こしょう、ローレ ル、トンカツソース、ウスターソース、 チンゲンサイ	みかんゼリー
	ブロッコリーのサラ ダ	さとう、めんじつゆ		ブロッコリー	こしょう、こめず、う すくちしょうゆ	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう			
24日(土)		おべんとう 				きらきらぼ しのおせん べい
26日(月) こはん 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	カレーこ、しお、ローレ ル、カレールウのもと (こめこ)	スイートポ テト
	サワーソテー	めんじつゆ、さとう		キャベツ、コーン	しお、ワインビネ ガー、うすくちしょう ゆ	
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト			
27日(火) こはん ぎゅうにゅう	さけのわふうマリネ ソースかけ	じゃがいもでんぶん、な だねあぶら、さとう、め んじつゆ	さけ	しろねぎ、しょうが	こしょう、こめず、う すくちしょうゆ	やさいコン ソメリング
	じゃがいものみそし る	じゃがいも	あかみそ、しろみそ、に ぼし	たまねぎ、はくさい、に んじん		
	ベーコンとこまつな のソテー	めんじつゆ	ベーコン	こまつな	しお、うすくちしょう ゆ	
28日(水) こくとうはん ぎゅうにゅう	はくさいのとりみに	めんじつゆ、じゃがいも でんぶん	けいにく	はくさい、たまねぎ、チ ンゲンサイ、にんじん、 しいたけ	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、シチュールウのもと	みかんゼリー
	あつあげのしょうゆ だれかけ	さとう	あつあげ		こいくちしょうゆ	
	ぶたにくとさんどまめ のオイスターソースい だめ	めんじつゆ	ぶたにく	さんどまめ	こいくちしょうゆ、オ イスターソース	

ごはんは1食120gです

ぎゅうにゅうは1食150gです

