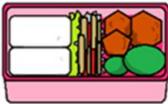
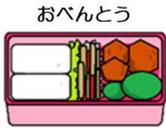
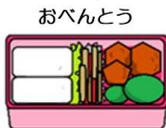


	こんだて	ひるごはん				おやつ		こんだて	ひるごはん				おやつ
		き	あか	みどり	ちょうみりょう				き	あか	みどり	ちょうみりょう	
2日(月) ごはん ぎゅうにゅう	かんとうに	じゃがいも、さとう	けいにく、ちくわ、あつあげ、けずりぶし	だいこん、にんじん	りょうりしゆ、みりん、しお、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	みかんゼリー	10日(火) パン ぎゅうにゅう	まぐろのオーロラに	じゃがいもでんぶん、なたねあぶら、さとう	まぐろ、あかみそ	しょうが	ケチャップ	はとむぎおこし
	きゅうりのうめふうみ	さとう		きゅうり、ばいにく	こめす、うすくちしょうゆ			ちゅうかがゆ	こめ(せいはくまい)、こまあぶら	けいにく	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	しお、うすくちしょうゆ、チキンブイオン	
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト					ダイゼリー(みかん)			ゼリー(みかん)		
3日(火) 黒糖パン ぎゅうにゅう	とうふのミートグラタン	めんじつゆ、しょうしんこ、パンこ(こめこ)	ぎゅうひきにく、とうふ、だいす	たまねぎ、ピーマン、にんにく	しお、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	フルーツラムネ、やさしいりそふとせん	11日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのはちょうみそだれかけ	さとう、じゃがいもでんぶん	けいにく、はちょうみそ、あかみそ		りょうりしゆ、みりん	スイートポテト
	じゃがいもとやさいのスープ	じゃがいも	けいにく	キャベツ、だいこん、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、チキンブイオン			ごもくじる	とうふ、うすあげ、だしこんぶ、けずりぶし	とうふ、たまねぎ、あおねぎ、しいたけ	しお、うすくちしょうゆ	みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	
	スイートポテト	スイートポテト						きりぼしだいこんのいために	めんじつゆ、さとう	ちくわ、だしこんぶ、けずりぶし	にんじん、きりぼしだいこん	みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	
4日(水) ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレーシチュー	じゃがいも、めんじつゆ	けいにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	カレーこ、しお、ローレル、カレーウのもと(こめこ)	りんごヨーグルト	12日(木) ごはん ぎゅうにゅう	わふうカレーシチュー	さといも、めんじつゆ	けいにく、だしこんぶ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さんどまめ、しめじ、しょうが	カレーこ、しお、カレーウのもと(こめこ)、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
	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、こしょう、こめす、うすくちしょうゆ			なのはなのおひたし	さとう	けずりぶし	はくさい、なのはな	うすくちしょうゆ	
	いちご			いちご				ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト			
5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	きなこおかき	13日(金) おさつパン ぎゅうにゅう	ぶたにくとれんこんのオイスターソースやき	めんじつゆ	ぶたにく	れんこん、しょうが、にんにく	オイスターソース、こいくちしょうゆ	りんごヨーグルト
	ごもくじる		けいにく、だしこんぶ、けずりぶし	はくさい、にんじん、あおねぎ	しお、うすくちしょうゆ			けいにくとあつあげのもの	めんじつゆ、じゃがいもでんぶん	けいにく、あつあげ	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、さんどまめ	りょうりしゆ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう					みかんゼリー		みかんゼリー			
6日(金) 1/2パン ぎゅうにゅう	さけのクリームスパゲッティ	スパゲッティ、めんじつゆ	ペにさけ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	こしょう、チキンブイオン、シチューウのもと、しお	スイートポテト	14日(土)	おべんとう 				きらきらぼしのおせんべい	
	キャベツときゅうりのサラダ	さとう、めんじつゆ		キャベツ、きゅうり	しお、ワインビネガー								
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト										
7日(土)	おべんとう 				きらきらぼしのおせんべい	16日(月)	おべんとう  ほいくしゅうりょうしき				とうもろこしあられ		
9日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくのケチャップに	めんじつゆ	ぎゅうにく	たまねぎ、ピーマン、コーン、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しお、カレーこ	ヨーグルト	17日(火) パン ぎゅうにゅう	ぶたにくのこうみやき	めんじつゆ	ぶたにく	ピーマン	りょうりょうワイン、しお、こしょう、オールのライス、ウスターソース	フルーツラムネ、やさしいりそふとせん
	フライドポテト	じゃがいも、なたねあぶら			しお、こしょう			カレースープ	じゃがいも、めんじつゆ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	しお、チキンブイオン、カレーウのもと(こめこ)	
	キャベツのスープ		ウィンナー	キャベツ、にんじん、パセリ、しめじ	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオン			カリフラワーとコーンのサラダ	さとう、めんじつゆ		カリフラワー、コーン	しお、こめす、うすくちしょうゆ	

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
		き	あか	みどり	ちょうみりょう	
18日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのからあげ	じゃがいもでんぷん、なたねあぶら	けいにく	しょうが	しお、こしょう	スイート ポテト
	みそしる		あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし	だいこん、たまねぎ、にんじん、ブラックマッペもやし、あおねぎ		
	ほうれんそうのごまあえ	すりごま(しろ)、さとう		ほうれんそう	うすくちしょうゆ	
19日(木) ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのねぎじょうゆかけ	さとう、めんじつゆ	まぐろ	しろねぎ	みりん、こいくちしょうゆ	やさいコン ソメリング
	みそしる	じゃがいも	あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし	はくさい、たまねぎ、ごぼう、みつば		
	こうやどろふのいりに	めんじつゆ、さとう	ふたひきにく、こうやどろふ、ひじき、だしこんぶ、けずりぶし	にんじん	しお、うすくちしょうゆ	
20日(金)	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; display: inline-block;"> ひ しゅんぶんの日 </div> 					
21日(土)					きらきらぼし のおせんべい	
23日(月) 黒糖パン ぎゅうにゅう	チキンレバーカツ	なたねあぶら	チキンレバーカツ			みかん ゼリー
	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	りょうりょうワイン、トマトピューレ、しお、こしょう、ローレル、クチャップ、チキンブイヨン	
	キャベツのサラダ	さとう、めんじつゆ		キャベツ	しお、こめす	
24日(火) ごはん ぎゅうにゅう	みそにくじゃが	じゃがいも、めんじつゆ、さとう	ぎゅうにく、あかみそ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さ んどまめ	みりん、こいくちしょうゆ	きなこ おかき
	チンゲンサイのソテー	めんじつゆ	ぶたにく	チンゲンサイ	しお、こしょう	
	いちごヨーグルト			いちごヨーグルト		
25日(水) 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	ヨーグルト
	ごもくじる		うすあげ、わかめ、だしこんぶ、けずりぶし	はくさい、だいこん、にんじん	しお、うすくちしょうゆ	
	スイートポテト	スイートポテト				

	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	
26日(木) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあじつけやき	さとう	ぶたにく	ピーマン	りょうりしゆ、こいくちしょうゆ	フルーツ ムネ・おせんべい サラダ
	やさいスープ			キャベツ、たまねぎ、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	
	きゅうりのしょうがづけ	さとう		きゅうり、しょうが	うすくちしょうゆ	
27日(金) ごはん 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、チキンブイヨン	ぶどう ヨーグルト
	キャベツのゆずドレッシング	さとう、めんじつゆ		キャベツ、ゆず(かじゆう)	しお、こしょう、こめす、うすくちしょうゆ	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう			
28日(土)					きらきらぼし のおせんべい	
30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	スイート ポテト
	みそしる		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		
	りんごヨーグルト			りんごヨーグルト		
31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	やさいコン ソメリング
	じゃがいものにももの	じゃがいも、じゃがいもでんぷん	けいにく、だしこんぶ、けずりぶし	しょうが	みりん、しお、うすくちしょうゆ	
	みかんゼリー			みかんゼリー		
ごはんは1食120gです ぎゅうにゅうは1食150gです 