







	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(水)	おべんとう 					とうもろこし あられ	9日(木) ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 めんじつゆ、じゃがいも でんぷん	ぎゅうひきにく、ぶたひ きに、とうふ、あかみ そ	たまねぎ、にんじん、に ら、しょうが、にんにく	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	
2日(木) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのからあげ やさいスープ きゅうりのあますづ け	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	きなこ おかき	10日(金) 	にゅうえんしき				おべんとう 	とうもろこし あられ
3日(金) ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくのケ チャップに やきツナキャバツ スイートポテト	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	みかん ゼリー	11日(土)	おべんとう 				きらきらほし のおせんべい	
4日(土)	おべんとう 					きらきらほし のおせんべい	13日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ひとくちトンカツ カレーシチュー ゼリー(みかん)	なたねあぶら じゃがいも、めんじつゆ	こめこカツ 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、カレールーのもと (こめこ)	ぶどう ヨーグルト	
6日(月) ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレーシ チュー あっさりきゅうり ヨーグルト	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	しお、ローレル、カ レールーのもと(こめ こ)	スイート ポテト	14日(火) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあまから やき とうふのみそしる じゃこピーマン	さとう めんじつゆ、さとう	ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ キャバツ、にんじん、あ おねぎ、えのきたけ	りょうりしゅ、こいく ちしょうゆ フルーツラ ムネ、やさ しいりそぶ とせん	
7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 ちゅうかスープ みかんゼリー	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、しょうが、に んにく	こしょう、こいくち しょうゆ	はとむぎ おこし	15日(水) ごはん ぎゅうにゅう	にこみハンバーグ コーンスープ スイートポテト	めんじつゆ	ハンバーグ たまねぎ、マッシュル ーム	ケチャップ、ウスター ソース キャバツ、コーンペース ト、コーン、にんじん、 パセリ	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ、チキンフ ィオン	みかん ゼリー
8日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのてりやき ぶたにくとキャバツ のスープ フライドポテト	さとう	けいにく	キャバツ、にんじん、し いたけ	しお、こしょう、うすくち しょうゆ、ちゅうかスー プのもと	いちご ヨーグルト	16日(木) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくとじゃがい ものにも あつあげのしょうゆ だれかけ べにざけそぼろ	じゃがいも、さとう	けいにく、けずりぶし あつあげ	たまねぎ、にんじん、さ んどまめ、しいたけ みりん、こいくちし ょうゆ	りょうりしゅ、みり ん、うすくちし ょうゆ、こいくちし ょうゆ りょうりしゅ、みり ん、うすくちし ょうゆ	やさいコン ソメリング

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	
17日(金) コッパン 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	ピーマン	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	りんご ヨーグルト
	スープ	じゃがいも	けいにく	たまねぎ、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、チキンフイオン	
	ツナとキャベツのソテー	めんじつゆ	ツナ	キャベツ	しお、こしょう	
18日(土)	おべんとう				きらきらぼし のおせんべい	
						
20日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ヒピンバ(にく)	ごまあぶら、さとう	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	にんにく	こいくちしょうゆ	ヨーグルト
	ヒピンバ(やさい)	さとう、ごまあぶら、いりごま(しろ)		きゅうり、にんじん、きりほしだいこん	しお、こしょうこいくちしょうゆ	
	ちゅうかスープ			たまねぎ、こまつな、えのきたけ	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと	
21日(火) ごはん ぎゅうにゅう	さごしのおろししょうゆかけ		さごし	だいこんおろし	みりん、うすくちしょうゆ	きなこ おかき
	みそしる		ぶたにく、うすあげ、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、キャベツ、にんじん		
	もやしとピーマンのいためもの	めんじつゆ		ブラックマッペもやし、ピーマン	しお、うすくちしょうゆ	
22日(水) 1/2パン ぎゅうにゅう	やきそば	ちゅうかめん(こむぎ)、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、トンカツソース、ウスターソース	スイート ポテト
	きゅうりのしょうがつけ	さとう		きゅうり、しょうが	うすくちしょうゆ	
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト			
23日(木) 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	フルーツ ムネ・おせんべい サラダ あじ
	ごもくじる		かまぼこ、だしこんぶ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しめじ	しお、うすくちしょうゆ	
	キャベツのうめふうみ	さとう		キャベツ、ばいにく	こめず、うすくちしょうゆ	
24日(金) こくどうパン ぎゅうにゅう	じゃがいものミートグラタン	じゃがいも、めんじつゆ、じょうしんこ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	たまねぎ、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	みかん ゼリー
	レタスのスープ		けいにく	レタス、にんじん、コーン、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、チキンフイオン	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう			

	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	
25日(土)	おべんとう				きらきらぼし のおせんべい	
						
27日(月) ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのオーロラに	じゃがいもでんぷん、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	ぶどう ヨーグルト
	ぶたにくとやさいのもの	じゃがいも、さとう	ぶたにく、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さりとまめ、しめじ	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	
	きゅうりのゆずふうみ	さとう		きゅうり、ゆず	しお、こめず、うすくちしょうゆ	
28日(火) ごはん ぎゅうにゅう	きんぴらちらしのぐ	めんじつゆ、さとう	ぶたにく、こんぶ	ごぼう、にんじん、さんどまめ	りょうりしゆ、しお、こめず、うすくちしょうゆ	やさいコン ソメリング
	ごもくじる		けいにく、だしこんぶ、けずりぶし	キャベツ、たまねぎ、みつば、えのきたけ	ちゅうりしゆ、しお、うすくちしょうゆ	
	スイートポテト	スイートポテト				
29日(水)	ひ しょうわの日					
30日(木) コッパン ぎゅうにゅう	カレースープスパゲッティ	スパゲッティ、めんじつゆ	けいにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ	しお、チキンフイオン、カレーのもと(こめこ)	とうもろこし あられ
	かぼちゃのマリネやき	ノンエッグドレッシング		かぼちゃ	やさいフイオン	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
<p>ごはんは<sup>しよく</sup>1食120gです ぎゅうにゅうは<sup>しよく</sup>1食150gです</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;">🐦🌸🌸🌸🐦🌸🌸🌸🐦🌸🌸🌸🐦🌸🌸🌸🐦🌸🌸🌸</p>						