

	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(金) おきつパン ぎゅうにゅう	トンカツ	なたねあぶら	こめこカツ			みかん ゼリー						きらきらぼし のおせんべい	
	ミネストローネ	オリーブゆ、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、ハセ リ、マッシュルーム	トマトピューレ、しお、こしょ う、ローレル、うすくちしよ う、チキンブイヨン								
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト										
2日(土)							ブルコギ	さとう、ごまあぶら、い りごま、すりごま	ぎゅうにく	たまねぎ、にら、しよ うが、にんにく	こいくちしよ うゆ	スイート ポテト	
							とうふとわかめの スープ		やきふた、とうふ、わか め	ブラックマツペもやし、 にんじん、えのきたけ	しお、こしよ う、うすく ちしよ うゆ、ちゅうか スープのもと		
							きゅうりのナムル	ごまあぶら		きゅうり	しお、うすくちしよ うゆ		
4日(月)	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; text-align: center;">みどりのひ</div>						ミートソーススパ ゲッティ	スパゲッティ、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、にんじん、 ピーマン、にんにく、 マッシュルーム	しお、こしよ う、ローレル、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	
							やきかぼちゃのあま みつけ	さとう		かぼちゃ	しお、こいくちしよ うゆ		
							いちごヨーグルト		いちごヨーグルト				
5日(火)	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; text-align: center;">こどものひ</div>						ホイコーロー	めんじつゆ、さとう	ぶたにく	キャベツ、ピーマン、し ろねぎ、しょうが、にん にく	チンメンジャン、しお、こい くちしよ うゆ	みかん ゼリー	
							ちゅうかスープ		けいにく	たまねぎ、チンゲンサ イ、にんじん、えのきた け	りょうりしゆ、しお、こしよ う、うすくちしよ うゆ、ちゅうかス ープのもと		
							あつあげのしょうゆ かけ	さとう	あつあげ		こいくちしよ うゆ		
6日(水)	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; text-align: center;">ふりかえきゅうじつ</div>						けいにくとコーンの 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、コーンペス ト、にんじん、コーン	りょうりしよ う、しよ う、シチュールウの もと、	やさしいコン ソメリング	
							きゅうりのサラダ	さとう、めんじつゆ		きゅうり	しお、ワインビネガー、 うすくちしよ うゆ		
							はっこうにゅう		はっこうにゅう				
7日(木) ごはん ぎゅうにゅう	タコミート	めんじつゆ、じゃがいも でんぷん	ぎゅうひきにく、ぶたひ きにく	たまねぎ、にんにく	しお、こしよ う、カレー、 トマトピューレ、ケチャッ プ、ウスターソース	フルーツラム ネ・おせんべ いサラダあじ	さけの甘みそだれか け	めんじつゆ、さとう	さけ、白みそ		みりん、うすくちしよ ゆ	ぶどう ヨーグルト	
	とうふともすくのと ろりじる		とうふ、もすく、だしこ んぶ、けずりぶし	しろねぎ	しお、うすくちしよ うゆ		ごもくじる		うすあげ、だしこんぶ、 けずりぶし	キャベツ、たまねぎ、に んじん、あおねぎ、しめ じ	しお、うすくちしよ うゆ		
	にんじんしりしり		ささみ、かつおぶし	にんじん	みりん、うすくちしよ うゆ		さんどまめのたまご とじ	さとう	けいにく、けいらん、だ しこんぶ、けずりぶし	さんどまめ	みりん、うすくちしよ うゆ		
8日(金) 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 ぷん、なたねあぶら	さけ	しょうが	こいくちしよ うゆ	ヨーグルト						きらきらぼし のおせんべい	
	みそしる		けいにく、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、こ まつな、にんじん、しめ じ									
	わかたけに	さとう	わかめ、だしこんぶ、け ずりぶし	たけのこ	りょうりしゆ、しお、う すくちしよ 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(月) ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくのおまか らに	めんじつゆ、さとう	ぎゅうにく、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、 <small>あななご、えのきたけ、いんげん、かぶ</small>	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	スイート ポテト	26日(火) レーズンパン ぎゅうにゅう	きんときまめのちゅ うかおこわ	もちごめ、ごまあぶら	やきぶた、きんときまめ	しめじ	りょうりしゆ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ、ちゅうかスープイオン	やさいコン ソメリング	
	きゅうりのかつお めふうみ	さとう	かつおぶし	きゅうり、ばいにく	こめす、うすくちしょうゆ			まるでんとやさいの うまに	めんじつゆ、じゃがいも でんぷん	けいにく、まるでん	たまねぎ、キャベツ、に んじん、さんどまめ、 しょうが	しお、こしょう、こいくち しょうゆ、ちゅうかスープの もと		
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト					はっこうにゅう		はっこうにゅう				
19日(火) コッパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン	マカロニ(こめこ)、めん じつゆ、じょうしんこ	けいにく	たまねぎ、さんどまめ	りょうりしゆワイン、こしょ う、ローレル、マッシュル ウのもと、やさいフイオン	きなこ おかき	27日(水) ごはん ぎゅうにゅう	やきシューマイ	めんじつゆ	シューマイ			スイート ポテト	
	ウインナーとキャベ ツのスープ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ、にんじん、 マッシュルーム	しお、こしょう、うすく ちしょうゆ、チキンフイ オン			けいにくとはるさめ のスープ	はるさめ	けいにく	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		
	カレーフィッシュ		カレーフィッシュ					ツナともやしのだ めもの	めんじつゆ	ツナ	ブラックマッペもやし	しお、こいくちしょうゆ		
20日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくとやさいの いために	めんじつゆ、さとう	けいにく、ちくわ、だし こんぶ、けずりぶし	にんじん、さんどまめ	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	とうもろこし あられ	28日(木) コッパン ぎゅうにゅう	しろみさかなフリッ ター	なたねあぶら	しろみさかなフリッター			とうもろこし あられ	
	ごもくじる		うすあげ、わかめ、だし こんぶ、けずりぶし	キャベツ、たまねぎ、え のきたけ	しお、うすくちしょう ゆ			じゃがいものスープ に	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さ んどまめ、マッシュル ム	りょうりしゆワイン、しお、 こしょう、うすくちしょう ゆ、チキンフイオン		
	スイートポテト	スイートポテト						レタスとコーンのサ ラダ	さとう、めんじつゆ		レタス、コーン	しお、こめす、うすくち しょうゆ		
21日(木) こくどうパン ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいの カレースープに	じゃがいも、さとう	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、に んじん、しめじ	しお、こしょう、カレー、ウ スターソース、こいくちしょう ゆ、チキンフイオン	フルーツラム ネ・おせんべ いサラダあじ	29日(金) ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとだいた ずのカレーシチュー	じゃがいも、めんじつゆ	ぎゅうにく、だいた ず	たまねぎ、にんじん、に んにく	カレー、しお、ローレ ル、カレールウのもと (こめこ)	ぶどう ヨーグルト	
	かわりピザ	ぎょうざのかわ、にゅう なしチーズ	ツナ	コーン、ピーマン	ピザソース			ウインナーとさん どまめのソテー	めんじつゆ	ウインナー	さんどまめ、コーン	しお、こしょう		
	みかんゼリー			みかんゼリー				みかんゼリー			みかんゼリー			
22日(金) ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのみぞれか け		あかうお	だいこんおろし、ゆず (かじゅう)	みりん、うすくちし ょうゆ	いちご ヨーグルト	30日(土)	おべんとう					きらきらほし のおせんべい	
	みそしる		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	たまねぎ、キャベツ、に んじん、ほうれんそう										
	とりなっばいため	めんじつゆ	ささみ	だいこんば	りょうりしゆ、うすくち しょうゆ、こいくちし ょうゆ									
23日(土)	おべんとう					きらきらほし のおせんべい								
														
														
25日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあ げ	こむぎこ、なたねあぶら	ちくわ、あおのり			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							
	あつあげとさといも のみそに	さといも、さとう	けいにく、あつあげ、あ かみそ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さ んどまめ	こいくちしょうゆ									
	キャベツのあますづ け	さとう		キャベツ	しお、こめす									