

	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	ぶたにくのごみそやき	ねりごま、さとう、いりごま	ぶたにく、あかみそ	たまねぎ、ピーマン	こいくちしょうゆ	いちご ヨーグルト	9日(火) パンフキン パン ぎゅうにゅう	けいにくとかぼちゃのシチュー	めんじつゆ	けいにく、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム	りょうりょうワイン、こしょう、シチュールーのもと	はとむぎ おこし	
	ずましじる		かまぼこ、だしこんぶ、けずりぶし、わかめ	キャベツ	しお、うすくちしょうゆ			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		
	きりぼしだいごんのいために	めんじつゆ、さとう	うすあげ、だしこんぶ、けずりぶし	にんじん、きりぼしだいごん	みりん、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		
2日(火) コッパン ぎゅうにゅう	けいにくのチリソース	じゃがいもでんぶん、なたねあぶら、めんじつゆ、さとう	けいにく	たまねぎ、しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、ケチャップ	フルーツラム ネ・やさしい りそふとせん	10日(水) ごはん ぎゅうにゅう	はっほうさい	めんじつゆ、さとう、じゃがいもでんぶん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ(みず)、しいたけ	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	ぶどう ヨーグルト	
	ちゅうかスープ		やきぶた	チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、ブラックマッペもやし、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			あつあげのちゅうかみそだれかけ	さとう、ごまあぶら	あつあげ	しょうが、にんにく	テンメンジャン、こいくちしょうゆ		
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ					もやしちゅうかあえ	さとう、ごまあぶら		ブラックマッペもやし	しお、こめず		
3日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたひきにくとらのそぼろ	めんじつゆ、さとう	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	ヨーグルト	11日(木) こくどうパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのれもんじょうゆやき	めんじつゆ	ぶたにく	たまねぎ、レモン(かじゅう)	しお、こしょう、うすくちしょうゆ	フルーツラム ネ・おせんべい サラダあじ	
	みそしる		けいにく、わかめ、あかみそ、しろみそ、にぼし	キャベツ、えのきたけ				けいにくとキャベツのスープ		けいにく	キャベツ、にんじん、コーン、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		
	さんどまめのごまあえ	ねりごま、さとう、いりごま		さんどまめ	こいくちしょうゆ			はっこうにゅう		はっこうにゅう				
4日(木) こくどうパン 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			きなこ おかき	12日(金) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくとあつあげのもの	じゃがいも、さとう	けいにく、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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	スイート ポテト	
	スープに	じゃがいも	ウイナー	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			ぎゅうにくとキャベツのいためもの	めんじつゆ	ぎゅうにく	キャベツ、ピーマン	りょうりしゆ、しお、こいくちしょうゆ		
	グリーンアスパラとコーンのサラダ	めんじつゆ、さとう		グリーンアスパラガス、コーン	しお、ワインビネガー			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		
5日(金) ごはん ぎゅうにゅう	わふうカレーシチュー	めんじつゆ	ぶたにく、うすあげ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しょうが	カレー、しお、カレールウのもと(こめこ)、こいくちしょうゆ	みかん ゼリー	13日(土)	おべんどう 				きらきらぼし のおせんべい		
	オクラのあますあえ	さとう		オクラ	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												
6日(土)	おべんどう 				きらきらぼし のおせんべい	15日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシシチュー	じゃがいも、めんじつゆ、しょうしんこ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルームみずに	りょうりょうワイン、トマトピューレ、ケチャップ、しお、こしょう、ローレル、チミクラスソース、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイヨン	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、こめず、うすくちしょうゆ	みかんゼリー			みかんゼリー			
8日(月) ごはん ぎゅうにゅう	サーモンフライ	なたねあぶら	サーモンフライ			りんご ヨーグルト	16日(火) 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	フルーツラム ネ・やさしい りそふとせん	
	ごもくじる		けいにく、わかめ、だしこんぶ、けずりぶし	たまねぎ、キャベツ、にんじん	りょうりしゆ、しお、うすくちしょうゆ			オクラのごますあえ	すりごま、さとう		オクラ	こめず、うすくちしょうゆ		
	きゅうりのすのもの	さとう		きゅうり	しお、こめず			はっこうにゅう		はっこうにゅう				

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	
17日(水) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのしおこうじゃき		けいにく	たまねぎ	しおこうじ	いちご ヨーグルト
	みそしる		とうふ、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、こまつな、にんじん、えのきだけ		
	さかなひじきそば	めんじつゆ、さとう	さかなミンチ、ひじき	しそ	りょうりしゆ、みりん、うすくちしょうゆ	
18日(木) コッペパン ぎゅうにゅう	サーモンフライ	なたねあぶら	サーモンフライ			やさいコン ソメリング
	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	しお、こしょう、カレーウのもと、チキンフイヨン	
	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	
19日(金) ごはん ぎゅうにゅう	マーボーはるさめ	はるさめ、めんじつゆ、さとう	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、しいたけ	しお、こいくちしょうゆ	スイート ポテト
	チンゲンサイともやし のあますあえ	さとう		ブラックマッペもやし、チンゲンサイ	こめす、うすくちしょうゆ	
	みかんゼリー			みかんゼリー		
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	けいにくのおろしじょうゆかけ		けいにく	だいこんおろし、ゆず	りょうりしゆ、みりん、うすくちしょうゆ	ぶどう ヨーグルト
	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	たまねぎ、にんじん、だいこんは		
	ツナともやしのいためもの	めんじつゆ	ツナ	ブラックマッペもやし、コーン	うすくちしょうゆ	
23日(火) おさつパン ぎゅうにゅう	カレードリア	せいはいくまい、めんじつゆ	けいにく	たまねぎ	こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレーウのもと(こめこ)	きなこ おかき
	スープ	じゃがいも	ぶたにく	キャベツ、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、チキンフイヨン	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
24日(水) ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオニューロウスー	めんじつゆ、さとう、じゃがいもでんぷん	ぎゅうにく	ピーマン、だけのこ、しょうが	こいくちしょうゆ、オイスターソース	いちご ヨーグルト
	ちゅうかみそスープ		けいにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、コーン、にら、しいたけ	こしょう、うすくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと	
	みかんゼリー			みかんゼリー		

	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	
25日(木) 1/2パン ぎゅうにゅう	チキントマトスパゲッティ	スパゲッティ、めんじつゆ、オリーブゆ	けいにく、ウィンナー	たまねぎ、トマトかん、にんじん、ピーマン、にんにく	りょうりょうワイン、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、パジル	フルーツラムネ・おせんべい サラダあじ
	キャベツのピクルス	さとう		キャベツ	しお、ワインピネガー、うすくちしょうゆ	
	スイートポテト	スイートポテト				
26日(金) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのうめふうみやき	さとう、めんじつゆ	ぶたにく	ピーマン、はいにく	りょうりしゆ、こいくちしょうゆ	ヨーグルト
	ごもくじる		うすあげ、だしこんぶ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、あおなご、えのきだけ	しお、うすくちしょうゆ	
	ツナとさんどまめのいためもの	めんじつゆ	ツナ	さんどまめ	しお、こいくちしょうゆ	
27日(土)	おべんとう 	こんにゃくのなかまは、あか、き、みどりのどれにもはいりません。そこで、こんにゃくは、 <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">さんどまめ</span> でかこんでいます。				きらきらぼし のおせんべい
29日(月) ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが	じゃがいも、めんじつゆ、さとう	ぎゅうにく、けずりぶし	にんじん、たまねぎ、さんどまめ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">いとこんにゃく</span>	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	いちご ヨーグルト
	オクラのおかいため	めんじつゆ	かつおぶし	オクラ	みりん、うすくちしょうゆ	
	ぎゅうりのあかじそあえ	さとう		ぎゅうり	あかじそ、こめす、うすくちしょうゆ	
30日(火) コッペパン 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			やさいコン ソメリング
	フレッシュトマトのスープ	じゃがいも	けいにく、ウィンナー	たまねぎ、トマト、にんじん	りょうりょうワイン、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンフイヨン	
	キャベツのバジルふうみサラダ	さとう、めんじつゆ		キャベツ	しお、ワインピネガー、うすくちしょうゆ、パジル	
23日(火) おさつパン ぎゅうにゅう	<p>ごはんは1食120gです </p> <p>ぎゅうにゅうは1食150gです </p> <p>パンの種類 </p> <p>パン基本配合.....コッペパン</p> <p>パン(基本配合以外).....黒糖パン、おさつパン、パンクキンパン</p> <p>1/2パン基本配合.....クレセントロール </p>					
24日(水) ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオニューロウスー	めんじつゆ、さとう、じゃがいもでんぷん	ぎゅうにく	ピーマン、だけのこ、しょうが	こいくちしょうゆ、オイスターソース	いちご ヨーグルト
	ちゅうかみそスープ		けいにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、コーン、にら、しいたけ	こしょう、うすくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと	
	みかんゼリー			みかんゼリー		

Ⓜ こんだて ないよう よてい 献立の内容は予定です。へんこう 変更になることがあります。Ⓜ