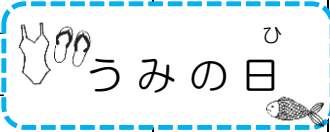


	こんだて	ひるごはん				おやつ		こんだて	ひるごはん				おやつ	
		き	あか	みどり	ちょうみりょう				き	あか	みどり	ちょうみりょう		
1日(水) ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいのカレーシチュー	めんじつゆ	ぎゅうにく	かぼちゃ、たまねぎ、なす、トマトかん、ピーマン、セロリ、にんにく	しお、カレーこ、カレールフのもと(こめこ)	みかんゼリー	9日(木) コッパン ぎゅうにゅう	かぼちゃのミートグラタン	めんじつゆ、じょうしんこ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく	りょうりょうワイン、しお、こしょう、ケチャップ、トマトビュレ、ウスターソース	フルーツラムネ・おせんべいサラダあじ	
	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			スープ		けいにく	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		
	スイートポテト	スイートポテト						みかんゼリー			みかんゼリー			
2日(木) こくとうパン ぎゅうにゅう	けいにくのからあげ	じゃがいもでんぶん、なたねあぶら	けいにく	しょうが、にんにく	しお、こしょう	きなこおかき	10日(金) コッパン ぎゅうにゅう	けいにくとひとくちがんものにももの	じゃがいも、さとう	けいにく、ひとくちがんも、けすりぶし	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	
	ちゅうかに	じゃがいもでんぶん、めんじつゆ、さとう	ぶたにく、あつあげ	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、こいくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと			オクラのうめふうみ	さとう		オクラ、ばいにく	こめす、うすくちしょうゆ		
	もやしとピーマンのごまいため	さとう		ブラックマッペもやし	こめす、うすくちしょうゆ			ツナっぱいため	めんじつゆ	ツナ	だいごんば	りょうりしゆ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ		
3日(金) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのいためもの	めんじつゆ	ぶたにく	ブラックマッペもやし、にんじん	しお、こいくちしょうゆ	ぶどうヨーグルト	11日(土)	おべんとう 				きらきらほしのおせんべい		
	シブイじる		けいにく、だしこんぶ、けすりぶし	とうがん、あおねぎ	りょうりしゆ、しお、うすくちしょうゆ									
	あつあげのしょうがじょうゆかけ	さとう	あつあげ	しょうが	こいくちしょうゆ									
4日(土)	おべんとう 		3日 シブイじるはおきなわのきょうどりよりです。とうがんでシブイとおきなわでいいます。 8日 ロモ・サルタードはペルーのこくみんしよくです。ロクローはアルゼンチンのきょうどりよりです。 				きらきらほしのおせんべい	13日(月) ごはん ぎゅうにゅう	さけのしょうゆだれかけ	めんじつゆ、さとう	さけ		こいくちしょうゆ	ヨーグルト
						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、けすりぶし	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、えのきたけ			
6日(月) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎのいためもの	めんじつゆ、さとう、じゃがいもでんぶん	ぶたにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	こしょう、こいくちしょうゆ	いちごヨーグルト	14日(火) おさつパン ぎゅうにゅう	けいにくとやさいのスープに	めんじつゆ	けいにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ、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、チキンフイヨン	フルーツラムネ・やさしいりそぶとせん	
	ちゅうかスープ		けいにく	チンゲンサイ、たけのこ、えのきたけ	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			チャーマンポテト	じゃがいも、めんじつゆ	ベーコン		しお、こしょう		
	きゅうりのあますづけ	さとう		きゅうり	しお、こめす、うすくちしょうゆ			きゅうりとコーンのサラダ	さとう、めんじつゆ		きゅうり、コーン	しお、ワインビネガー、うすくちしょうゆ		
7日(火) 1/2パン ぎゅうにゅう	カレースパゲッティ	スパゲッティ、めんじつゆ	ぶたひきにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマトかん、ピーマン、にんにく	カレーこ、しお、カレールフのもと(こめこ)、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	ぶたにくとやさいのもの	さとう	ぶたにく、けすりぶし	うすこんぶやく、たまねぎ、にんじん、さんどまめ、しいたけ	りょうりしゆ、しお、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	みかんゼリー	
	グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	さとう、めんじつゆ		グリーンアスパラガス、キャベツ	しお、ワインビネガー			ささみとキャベツのごまみそやき	ねりごま、さとう、いりごま(しろ)	ささみ、しろみそ	キャベツ	うすくちしょうゆ		
	はっこうにゅう		はっこうにゅう					スイートポテト	スイートポテト					
8日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ロモ・サルタード(肉)	めんじつゆ、さとう	ぎゅうにく	たまねぎ、トマトかん、ピーマン、あかピーマン、にんにく	こしょう、かれーこ、こめす、こいくちしょうゆ	ぶどうヨーグルト	16日(木) コッパン ぎゅうにゅう	チキンパエリア	せいはくまい、オリーブゆ	けいにく	たまねぎ、コーン、ピーマン、トマトかん、にんにく	りょうりょうワイン、しお、カレーこ、チキンフイヨン	やさしいコンソメリング	
	ロモ・サルタード(じゃがいも)	じゃがいも、なたねあぶら			しお			ウィンナーとキャベツのスープ	じゃがいも	ウィンナー	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、チキンフイヨン		
	ロクロー	めんじつゆ	ベーコン、てぼまめ	キャベツ、コーン、にんじん、パセリ	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンフイヨン			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	
17日(金) ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとピーマンのいためもの	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、えのきたけ、しょうが	りょうりしゆ、こいくちしょうゆ、しお	スイートポテト
	ちゅうかスープ		けいにく	キャベツ、たまねぎ、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	
	オクラのちゅうかあえ	さとう、ごまあぶら		オクラ	しお、こめす、うすくちしょうゆ	
18日(土)	おべんとう 					きらきらぼしのおせんべい
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>こんにやくのなかまは、あか、き、みどりのどれにもはいりません。そこで、つなこんにやくは、でかんでいます。</p> </div>					
20日(月)	ひ うみの日 					きらきらぼしのおせんべい
						
21日(火) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのてりやき	さとう	けいにく		りょうりしゆ、みりん、こいくちしょうゆ	きなこおかき
	スープに	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム	りょうりしゆ、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、うすくちしょうゆ	
22日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのトマトに	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、トマトかん、さんどまめ	しお、りょうりしゆ、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン	みかんゼリー
	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	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう			
23日(木) 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、しいたけ	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	フルーツラムネ・おせんべいサラダあじ
	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	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
24日(金) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのたつたあげ	さとう、じゃがいもでんぷん、なたねあぶら	けいにく	しょうが	こいくちしょうゆ	いちごヨーグルト
	ツナとじゃがいものにも	じゃがいも、さとう	ツナ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さんどまめ	しお、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	
	あっさりきゅうり			きゅうり	しお	

	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
	さけのしょうゆぶうみやき		さけ		りょうりしゆ、こいくちしょうゆ	
	なすのみそしる	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	たまねぎ、なす、にんじん		
27日(月) ごはん ぎゅうにゅう	みかんゼリー			みかんゼリー		いちごヨーグルト
	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	りょうりしゆ、みりん、こいくちしょうゆ	
	すましじる		うすあげ、だしこんぶ、けずりぶし	キャベツ、にんじん	しお、うすくちしょうゆ	
28日(火) ごはん ぎゅうにゅう	さんどまめのソテー	めんじつゆ	けいにく	さんどまめ、コーン	しお、こしょう	やさしいコンソメリング
	けいにくとやさいのみそに	じゃがいも、さとう	けいにく、あかみそ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さんどまめ、しいたけ		
	オクラのあますあえ	さとう		オクラ	しお、こめす、うすくちしょうゆ	
29日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ひじきのいために	めんじつゆ、さとう	うすあげ、ひじき、だしこんぶ、けずりぶし	にんじん	こいくちしょうゆ	スイートポテト
	けいにくのトマトソテー	オリーブゆ	けいにく	たまねぎ、コーン、ピーマン、トマトかん、にんにく	りょうりしゆ、みりん、しお、カレー、チキンブイヨン	
	ベーコンとやさいのスープに	じゃがいも、めんじつゆ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン	
30日(木) ごはん ぎゅうにゅう	はっこうにゅう		はっこうにゅう			はとむぎおこし
	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	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	
	あつあげのみそだれかけ	さとう	あつあげ、あかみそ		こいくちしょうゆ	
31日(金) ごはん ぎゅうにゅう	きゅうりのつめふうみ	さとう		きゅうり、ばいにく	こめす、うすくちしょうゆ	ぶどうヨーグルト
	<p>ごはんは1食120gです 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・・・・・・・・コッパパン 1/2パン基本配合・・・・・・・・クレセントロール</p> <p>パン(基本配合以外)・・・・黒糖パン、おさつパン、パンキンパン</p>					

