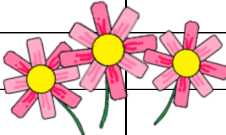
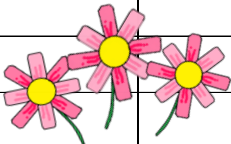
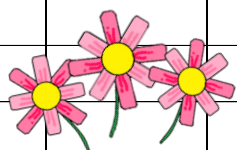
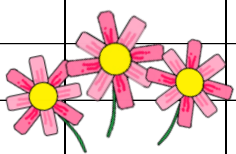
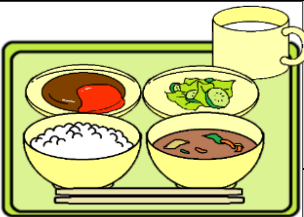


	こんだて	ひるごはん				おやつ		こんだて	ひるごはん				おやつ
		き	あか	みどり	ちようみりよう				き	あか	みどり	ちようみりよう	
1日(火) ごはん ぎゅうにゅう	すぶた	じゃがいもでんぶん、めんじつゆ、さとう、なたねあぶら	ぶたにく	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン	りょうりしゆ、こいくちしょうゆ、しお、こめず、ケチャップ	フルーツラムネ・やさしいりそふとせん		9日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくのハヤシソースに	じゃがいも、めんじつゆ、しょうしんこ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	みかんゼリー
	ちゅうかみそスープ		けいにく、あかみそ	チンゲンサイ、ブラックマッペもやし、コーン、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				グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	さとう、めんじつゆ		しお、ワインビネガー	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう						ミニフィッシュ		ミニフィッシュ		
2日(水) 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	ヨーグルト		10日(木) こくとうパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのかれーふうみやき	めんじつゆ	ぶたにく	ピーマン	フルーツラムネ・おせんべいサラダあじ
	とうがんのみそしる		うすあげ、あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし	とうがん、オクラ、にんじん、えのきだけ					けいにくとやさいのスープに		けいにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さんどまめ	
	なすのそぼろいため	めんじつゆ、さとう	ぶたひきにく	なす、ピーマン、しょうが	こいくちしょうゆ				なしのコンポート	さとう		なし	
3日(木) 1/2パン ぎゅうにゅう	オイスターソースやきそば	ちゅうかめん、めんじつゆ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	しお、こしょう、こいくちしょうゆ、チンメンジャン、オイスターソース	きなこおかき		11日(金) ごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす	めんじつゆ、じゃがいもでんぶん	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、あかみそ	たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、しょうが	いちごヨーグルト
	やきかぼちゃのごまだれかけ	めんじつゆ、ねりごま、さとう		かぼちゃ	こいくちしょうゆ				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	
	スイートポテト	スイートポテト							やきさつまいものあまみつけ	さつまいも、さとう、めんじつゆ		しお、こいくちしょうゆ	
4日(金) ごはん ぎゅうにゅう	たにんとじ	さとう	ぎゅうにく、けいらん、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	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	りんごヨーグルト		12日(土)	おべんとう				きらきらほしのおせんべい
	ささみとキャベツのいためもの	めんじつゆ	ささみ	キャベツ	しお、うすくちしょうゆ								
	オクラのあますあえ	さとう		オクラ	こめず、うすくちしょうゆ								
5日(土)	おべんとう					きらきらほしのおせんべい		14日(月) コッパパン ぎゅうにゅう	とうふローフ	じゃがいもでんぶん、さとう	ツナ、とうふ、だいず	たまねぎ	スイートポテト
									ようふうに	じゃがいも、めんじつゆ	けいにく、ベーコン	キャベツ、にんじん、さんどまめ	
									きゅうりのサラダ	さとう、めんじつゆ		きゅうり	
7日(月) おさつパン ぎゅうにゅう	あかうおのレモンソース	さとう	あかうお	レモン	しお、こしょう、ワインビネガー	ぶどうヨーグルト		15日(火) ごはん ぎゅうにゅう	けいにくのケチャップソース	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	フルーツラムネ・やさしいりそふとせん
	スープに	じゃがいも	けいにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さんどまめ、マッシュルーム	りょうりようワイン、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン				とうがんのスープ		ぶたにく	とうがん、チンゲンサイ、にんじん	
	ベーコンとさんどまめのソテー	めんじつゆ	ベーコン	さんどまめ、コーン	しお、こしょう				きりほしだいこんのナムル	さとう、ごまあぶら、いりごま(しろ)		きゅうり、きりほしだいこん	
8日(火) ごはん ぎゅうにゅう	やきとり	めんじつゆ、さとう、じゃがいもでんぶん	けいにく	しろねぎ、しょうが	みりん、こいくちしょうゆ	はとむぎおこし		16日(水) ごはん ぎゅうにゅう	えいようたっぴりトマトカレー	じゃがいも、めんじつゆ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、トマトかん、ピーマン、コーン、にんにく、マッシュルーム	ぶどうヨーグルト
	みそしる		ぶたにく、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、えのきだけ					ツナマヨふうきゅうりいため	めんじつゆ、ノンエッグドレッシング	ツナ	きゅうり	
	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				れいとうみかん			れいとうみかん	

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：おもにからだのちようしをととのえる

	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		
17日(木) こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにくのこうみやき	めんじつゆ	ぎゅうにく	ピーマン	りょうりょうワイン、しお、こしょう、オリーブスパイス、ウスターソース	やさしいコンソメリング		25日(金) ごはん ぎゅうにゅう	ひとくちがんとさといものみそに	さといも、さとう	けいにく、ひとくちがんと、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	ヨーグルト
	トマトのスープパグッティ	スパゲッティ、オリーブゆ	けいにく、ベーコン	たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ、にんにく	しお、こしょう、チキンブイヨン				ぎゅうにくとやさしいのいためもの	めんじつゆ	ぎゅうにく	しょうが、キャベツ、ピーマン	しお、こいくちしょうゆ	
	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				
18日(金) 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	みかんゼリー		26日(土)	おべんとう					きらきらぼしのおせんべい
	さつまいものみそしる	さつまいも	うすあげ、あかみそ、しろみそ、にぼし	キャベツ、にんじん、ブラックマッペもやし、あおなご										
	ぎゅうひじきそばろ	めんじつゆ、さとう	ぎゅうひきにく、ひじき	しそ	みりん、うすくちしょうゆ									
19日(土)	おべんとう					きらきらぼしのおせんべい		28日(月) こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにくのデミグラスソースに	めんじつゆ	ぎゅうにく	たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	しお、こしょう、デミグラスソース(こめこ)、ウスターソース、ケチャップ、チキンブイヨン	いちごヨーグルト
									ウイナーのスープ	じゃがいも	ウイナー	キャベツ、にんじん、パセリ	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン	
									きゅうりのピクルス	さとう		きゅうり	しお、ワインビネガー、うすくちしょうゆ	
21日(月)	けいろうの日							29日(火) コッペパン ぎゅうにゅう	カレーマカロニグラタン	マカロニ(こめこ)、めんじつゆ、しょうしんこ	けいにく	たまねぎ、さんどまめ、マッシュルーム	こしょう、カレー、ウスターソース、カレーのち(こめこ)	やさしいコンソメリング
									スープ	じゃがいも	ぶたにく	キャベツ、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、チキンブイヨン	
									れいとうみかん			れいとうみかん		
22日(火)	こくみんのきゅうじつ							30日(水) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあまからやき	さとう	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン	りょうりょうしゆ、こいくちしょうゆ	スイートポテト
									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、にんじん、えのきたけ	しお、うすくちしょうゆ	
									かぼちゃのにも	さとう	だしこんぶ、けずりぶし	かぼちゃ	みりん、うすくちしょうゆ	
23日(水)	しゅうぶんの日							ごはんは1食 ^{しよく} 120gです ぎゅうにゅうは1食 ^{しよく} 150gです パンの種類 ^{しやうい} パン基本配合 ^{きほんはいごう}コッペパン パン(基本配合以外) ^{きほんはいごう以外}黒糖 ^{こくとう} パン、おさつパン、パンプキンパン 1/2パン基本配合 ^{きほんはいごう}クレセントロール						 
24日(木) 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			フルーツラムネ・おせんべいサラダあじ								
	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、トマトかん、さんどまめ	しお、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨン									
	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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジル									

献立の内容は予定です。変更になることがあります。