

	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	
1日(木) 1/2パン ぎゅうにゅう	イタリアンスパゲッティ	スパゲッティ、めんじつゆ	ぶたにく、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	りょうりょうワイン、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	きなこおかき
	サワーキャベツ	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	
	スイートポテト	スイートポテト				
2日(金) ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのおろししょうゆかけ		ほっけ	だいこんおろし	みりん、うすくちしょうゆ	りんご ヨーグルト
	ぶたじる		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、はくさい、ごぼう、にんじん、みつば		
	わなしかん			わなしかん		
3日(土)	おべんとう					きらきらぼし のおせんべい
5日(月) ごはん ぎゅうにゅう	みそカツ	なたねあぶら、さとう、じゃがいもでんぶん	こめこカツ、はっちょうみそ、あかみそ		みりん	スイートポテト
	じゃがいもとやさいののもの	じゃがいも、さとう	けいにく、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さんどまめ	りょうりしゆ、しお、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	
	ほうれんそうのおひたし	さとう		ほうれんそう	うすくちしょうゆ	
6日(火) こくとうパン ぎゅうにゅう	けいにくとさつまいものシチュー	さつまいも、めんじつゆ	けいにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	りょうりょうワイン、こしょう、シチュールウのもと	はとむぎ おこし
	はくさいのピクルス	さとう		はくさい	しお、ワインビネガー、うすくちしょうゆ	
	りんごのコンポート	さとう		りんご	こめす、しお	
7日(水) ごはん ぎゅうにゅう	さけのゆずじょうゆかけ	めんじつゆ	さけ	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
	みそしる		あかみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、あおねぎ、えのきだけ		
	こうやどうふのいりに	めんじつゆ、さとう	ぶたひきにく、こうやどうふ、ひじき、だしこんぶ、けずりぶし	にんじん、さんどまめ	しお、うすくちしょうゆ	
8日(木) コッペパン ぎゅうにゅう	なすのミートグラタン	マカロニ（こめこ）、めんじつゆ、しょうしんこ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	なす、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	フルーツラム ネ・おせんべい サラダあじ
	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、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	
	みかんゼリー			みかんゼリー		
9日(金) ごはん ぎゅうにゅう	あげどりのねぎだれかけ	じゃがいもでんぶん、なたねあぶら、さとう、まあぶら	けいにく	しょうが、しろねぎ	りょうりしゆ、こめす、こいくちしょうゆ	ぶどう ヨーグルト
	ちゅうかスープ		ぶたにく	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、にら	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと	
	スイートポテト	スイートポテト				
10日(土)	おべんとう					きらきらぼし のおせんべい
12日(月)	スポーツの日					
13日(火) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのちゅうかいために	めんじつゆ、さとう、じゃがいもでんぶん	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、にら、しょうが、しいたけ	しお、こしょう、こいくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと	フルーツラム ネ・やさしい りそふとせん
	あつあげのしょうゆかけ	さとう	あつあげ		こいくちしょうゆ	
	みかんゼリー			みかんゼリー		
14日(水) コッペパン ぎゅうにゅう	やきハンバーグ		ハンバーグ			きなこおかき
	カレースープ	じゃがいも、めんじつゆ	けいにく	たまねぎ、にんじん、さんどまめ、セロリ、にんにく	しお、カレールウのもと、チキンフイヨン	
	ベーコンとごぼうのソテー	めんじつゆ	ベーコン	ごぼう、コーン	しお、こしょう	
15日(木) ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのごまみそやき	ねりごま、さとう、いりごま	ぶたにく、あかみそ	ピーマン	こいくちしょうゆ	やさいコン ソメリング
	ふきよせに	さといも、さとう	けいにく、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、れんこん、さんどまめ、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	
	スイートポテト	スイートポテト				
16日(金) こくとうパン ぎゅうにゅう	タンタンめん	ごまあぶら、さとう、ちゅうかめん、すりごま	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、あかみそ	しろねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、ブラックマッペもやし、にんじん	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、ちゅうかスープのもと	ぶどう ヨーグルト
	キャベツのちゅうかだれかけ	さとう、ごまあぶら		キャベツ	しお、こめす、うすくちしょうゆ	
	みかんゼリー			みかんゼリー		

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

