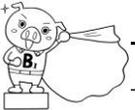




日 (曜)	こんだて	あか しよくひん 赤の食品	き しよくひん 黄の食品	みどり しよくひん 緑の食品	ちようみりよう た 調味料その他
		からだ 体をつくる	エネルギーのもと	からだちようし 体の調子をととのえる	
1 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		
	さけのもみじやき	さけ	ノンエッグマヨ	にんじん	さけ しお しょうゆ
	せんぎりだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		きりぼし こまつな キャベツ にんじん えのきたけ	にぼし
5 (火)	しょくパン		こむぎこ		
	しろはなまめのシチュー	とりにく バター だいふくまめ ぎゅうにゅう しろはなまめ	こめこ	こまつな にんじん たまねぎ	ワイン しお
	ポテトサラダ (本:ひこざさんとまほうの じゃがいも)	むてんかハム 	じゃがいも ノンエッグマヨ	きゅうり にんじん たまねぎ	しお こしょう
6 (水)	ちゅうかどん	ぶたにく ちくわ	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが にんにく	オスターソース しお とりがら こしょう しょうゆ
	フルーツあんじん		あんじんとうふ	パイン みかん もも	
7 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		
	さばのしょうがに	さば	こんにゃく ざらめ	しょうが	しょうゆ みりん こんぶ
	のっぺいじる	とうふ とりにく あぶらあげ	こむぎこ こめこ	しいたけ にんじん キャベツ こまつな ごぼう ねぎ	しょうゆ にぼし
8 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		
	もずくのかきたまじる	たまご もずく とうふ	さとう でんぷん	こまつな にんじん エリンギ しいたけ ねぎ	しょうゆ にぼし みりん
	とりにくとさつまいものあげに	とりにく 	こめ でんぷん さつまいも はちみつ ごま	あおまめ	こしょう す しお しょうゆ みりん
11 (月)	むぎごはん	今日から新米です 	こめ むぎ		
	がんものふくめに	とりにく うずらたまご がんもどき【大豆・人参・ごぼ う・ひじき・さとう・でん粉・ 塩】	さとう さといも さつまいも 	にんじん ごぼう	みりん にぼし しょうゆ
	じゃことこんぶのサラダ	ちりめんじゃこ こんぶ	ごま さとう オリーブオイル	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる	す しょうゆ
12 (火)	ミルクパン		ミルクパン		
	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	ちゅうかめん ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん こまつな たら	みりん とんこつ しょうゆ しお こしょう
	だいずとこざかなのあげに	だいず かえり	さつまいも さとう ごま		しょうゆ
13 (水)	さつまいもカレー	ぶたにく 	こめ むぎ さつまいも	たまねぎ にんじん こまつな あおまめ にんにく トマト りんご	とりがら こめこのルウ ケチャップ しょうゆ
	ひじきとチーズのサラダ	とりささみ チーズ ひじき	さとう オリーブオイル	ひじき きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	しょうゆ す しお
14 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		
	さけのゆずみそかけ	さけ みそ	さとう	ゆず	しお こしょう しょうゆ みりん
	だごじる	とうふ とりにく	こむぎこ こめこ	にんじん キャベツ こまつな ごぼう ねぎ しいたけ	しょうゆ にぼし
15 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		
	こまつなのスープ	とりにく とうふ わかめ		こまつな えのきたけ にんじん	しょうゆ こしょう にぼし
	あつあげのいためもの	あつあげ ぶたにく みそ	でんぷん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん エリンギ キャベツ	しお しょうゆ コチジャン みりん
	てづくりふりかけ	かつおぶし ちりめん ひじき	ごま さとう		しょうゆ

18 (月)	むぎごはん		こめ むぎ		
	そばろじる	とりにく とうふ あぶらあげ	さといも	しょうが ねぎ にんじん ごぼう	にぼし しょうゆ
	さんましょうがに	さんま	さとう でんぷん	しょうが こんぶ	しょうゆ みりん
	きゅうりのもみ			きゅうり	しお
19 (火)	こくとうパン		こくとうパン		
	まめとソーセージのトマトに	むてんかウインナー ぶたにく いんげんまめ	さとう こめ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ パセリ にんにく	トマト す ワイン かつお こしょう
	ほうれんそうのツナサラダ	ツナ (まぐろ)	さとう ごま	ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ
20 (水)	おやこどん	とりにく たまご	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ けずりぶし みりん
	キャベツとわかめのサラダ	ちくわ わかめ 	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん レモン	しょうゆ
21 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		
	こんさいのみそしる	とりにく みそ	さつまいも	しょうが しいたけ にんじん ごぼう きりぼし ねぎ	みそ にぼし
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		しょうが たまねぎ たけのこ にんじん エリンギ	さけ みりん しょうゆ
22 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		
	さといものそばろに	ぶたにく あつあげ	さといも さとう こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん たけのこ しいたけ あおまめ	しょうゆ みりん さけ
	きゅうりとわかめのすのもの	ちりめん わかめ ちくわ	ごま ごまあぶら さとう	きゅうり にんじん	す しょうゆ
25 (月)	むぎごはん		こめ むぎ		
	いしかりじる	さけ とうふ みそ 	じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん こまつな ねぎ	にぼし
	しぐれに	ぶたにく あつあげ	ごまあぶら さとう こんにゃく	ごぼう にんじん しょうが	さけ しょうゆ
26 (火)	こめこパン		こめこパン		
	きつねうどん	かまぼこ あぶらあげ	うどん さとう	にんじん しいたけ ねぎ	みりん にぼし しょうゆ
	ほうれんそうのごまあえ	ちりめん	さとう ごま	ほうれんそう にんじん えのきたけ	しょうゆ
27 (水)	いもとてんぷらのたきこみごはん	てんぷら (トコダイ、アツ)	こめ さつまいも でんぷん ごま		さけ しお しょうゆ
	なめこのみそしる	とうふ みそ わかめ		なめこ にんじん きりぼし	にぼし
	ちくさあえ	たまご あぶらあげ 	さとう ごま	ほうれんそう にんじん もやし	す しょうゆ
28 (木)	むぎごはん		こめ むぎ		
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ みりん
	バンサンスウ	むてんかハム	マロニー ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ にんじん レモン	す しょうゆ
29 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		
	あきやさいのにももの	とりにく	さといも さとう こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ あおまめ	みりん さけ しょうゆ
	くきわかめのおかかあえ	ツナ (まぐろ) かつおぶし くきわかめ		きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ