

| 日          | 1日(木)   | 2日(金)   | 5日(月)  | 6日(火)   | 7日(水)                                   | 8日(木)   | 9日(金)  | 12日(月)  | 13日(火)                                   | 14日(水)                                  | 15日(木)                                |          |
|------------|---|---|--|---|---|---|--|---|--|---|---------------------------------------|----------|
| こんだて       | ご飯<br>牛乳<br>麻婆豆腐<br>春巻き(幼小1本、中2本)<br>たと白菜の酢の物 | コッペパン<br>黒豆きなこクリーム<br>牛乳<br>豆乳のシチュー<br>揚げまぐろのごま味噌がらめ<br>カリフラワーのマヨネーズサラダ | ご飯<br>牛乳<br>おでん<br>キャベツのしらすあえ<br>ひじきのふりかけ<br>アップルゼリー | ご飯<br>牛乳<br>かぶのみそ汁<br>鯖の塩焼き<br>牛肉とれんこんの炒め物<br>みかん | 麦ごはん<br>牛乳<br>手作りビーフカレー<br>大豆サラダ<br>みかん | ご飯<br>牛乳<br>ぎょうざスープ<br>さんまのピリ辛ソースがけ<br>大根のごま酢あえ | バターパン<br>牛乳<br>くじらのノルウェー風煮<br>海と畑のサラダ<br>プロセスチーズ | ご飯<br>牛乳<br>ハヤシシチュー<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>めんたいスパゲティンテ | ご飯<br>牛乳<br>筑前煮<br>たらみの味噌焼き<br>もやしのからし和え | ゆかりご飯<br>牛乳<br>かす汁<br>五目煮豆<br>いかと白菜の酢の物 | ご飯<br>牛乳<br>●かにたまスープ<br>パンパんジー<br>大学芋 |          |
|            | こめ 80□  | *パン 50□   | こめ 80□   | こめ 80□  | こめ 75□<br>おむぎ 8□                        | こめ 80□  | *パン 50□<br>*無塩バター 5□                             | こめ 80□  | こめ 80□                                   | こめ 80□                                  | こめ 80□                                |          |
| こんだてのせりょう  | *ぎゅうにゅう 206○                                  | *きなこクリーム 10□  | *ぎゅうにゅう 206○   | *ぎゅうにゅう 206○                                      | *ぎゅうにゅう 206○                            | *ぎゅうにゅう 206○                                    | *ぎゅうにゅう 206○                                     | *ぎゅうにゅう 206○  | *ぎゅうにゅう 206○                             | *ぎゅうにゅう 206○                            | *ぎゅうにゅう 206○                          |          |
|            | *ぎゅうにく 20○                                    | *ぎゅうにゅう 206○  | *とり肉 15○   | かぶ 25△  | スープぎょうざ 30○                             | たまねぎ 20△  | くじら 25○  | *ぎゅうにく 20○  | *とり肉 15○                                 |   | *カニ身 15○                              |          |
|            | *とうふ 60○                                      | たまねぎ 35△  | *なまあげ 20○  | さといも 15□  | *ぎゅうにく 20○                              | たまねぎ 60△  | にんじん 15△   | しょうが 1△   | たまねぎ 70△                                 | さといも 30□                                | *ぶたにく 5○                              | ●たまご 20○ |
|            | たまねぎ 40△                                      | たまねぎ 35△  | だいこん 20△   | にんじん 15△  | たまねぎ 60△                                | にんじん 15△  | しょうが 1△  | にんじん 20△  | にんじん 20△                                 | にんじん 15△                                | *どうふ 20○                              | もやし 15△  |
|            | にんじん 15△                                      | じゃがいも 30□   | じゃがいも 30□  | わかめ 0.5○  | じゃがいも 55□                               | もやし 10△   | さけ 3   | マッシュルーム 10△   | こんにゃく 20□                                | さといも 10□                                | たけのこ 10△                              |          |
|            | たけのこ 10△                                      | *とり肉 15○  | こんにゃく 20□  | *あぶらあげ 5○   | にんじん 20△                                | 干しいたけ 0.5△                                      | *しょうゆ 2.5  | グリーンピース 5△  | ちくわ 15○                                  | だいこん 20△                                | グリーンピース 5△                            |          |
|            | ねぎ 3△   | にんじん 15△  | にんじん 15△   | *みそ 8   | *りんご 3△                                 | *しょうゆ 3   | でんぶん 6□  | セロリー 1△   | ごぼう 15△                                  | にんじん 15△                                | 干しいたけ 0.5△                            |          |
|            | 干しいたけ 0.5△                                    | マッシュルーム 10△   | さやいんげん 5△  | 煮干し 3.5   | しょうが 0.5△                               | さけ 2  | なたね油 4□  | にんにく 0.5△   | れんこん 15△                                 | *みそ 6                                   | しょうが 0.5△                             |          |
|            | しょうが 0.8△                                     | パセリ 0.3△  | さとう 2□   |   | にんにく 1△                                 | 塩 0.2   | たまねぎ 50△   | *ハヤシルウ 6  | さやいんげん 15△                               | 酒かす 7                                   | ローリエ 0.01                             |          |
|            | にんにく 0.8△                                     | *ポタージュベ 2   | *しょうゆ 1.5  | *さば 40○   | なたね油 0.2□                               | こしょう 0.02                                       | じゃがいも 50□  | デミグラスソース 4  | 干しいたけ 1△                                 | *しょうゆ 3                                 | *鶏骨ミンチ 5                              |          |
|            | マーボ豆腐の素 1.5                                   | *クリームシチュ 2  | 〃 1  | 塩 0.1   | *カレーウ 1                                 | ごま油 0.1□  | にんじん 20△   | ケチャップ 3   | *しょうゆ 2.5                                | けずりぶし 3                                 | *しょうゆ 3                               |          |
|            | *みそ 3   | *とうにゅう 5○   | みりん 0.5  | なたね油 0.01□  | *牛乳 5○                                  | けずりぶし 2   | グリーンピース 3△                                       | ぶどう酒(赤) 3   | 〃 2                                      |   | 塩 0.3                                 |          |
|            | *しょうゆ 2                                       | 塩 0.2   | さけ 1   |   | *小麦粉 3□                                 |   | ケチャップ 8  | ウスターソース 2   | さとう 2□                                   | *だいず 5○                                 | こしょう 0.03                             |          |
|            | さとう 1□  | こしょう 0.02   | けずりぶし 1  | *ぎゅうにく 15○  | *バター 1.5□                               | さんま 40○   | さとう 2□   | 塩 0.2   | みりん 1                                    | *とり肉 10○                                | でんぶん 1.5□                             |          |
|            | さけ 0.5  |   | こんぶ 0.3○   | にんじん 10△  | ケチャップ 4                                 | でんぶん 7□   | ウスターソース 2  | こしょう 0.02   | なたね油 0.2□                                |   |                                       |          |
|            | トウバンジャン 0.25                                  | まぐろ 40○   |  | れんこん 15△  | ウスターソース 4                               | なたね油 5□   | ソース濃厚 2  |   |  |   | にんじん 5△                               | キャベツ 25△ |
|            | ごま油 0.2□                                      | さけ 2  | キャベツ 35△   | たまねぎ 20△  | *しょうゆ 1                                 | 白ねぎ 3△  | ぶどう酒(赤) 2  | ブロッコリー 15△  | たら 40○                                   | こんにゃく 5□                                | *さき身 5○                               |          |
|            | でんぶん 2□                                       | しょうが 0.8△   | しらす干し 1○   | 干しいたけ 1△  | 塩 0.2                                   | しょうが 0.3△                                       | パプリカ 0.05  | まぐろ缶 5○   | *みそ 2                                    | さやいんげん 5△                               | はるさめ 3□                               |          |
|            |   | でんぶん 8□   | *しょうゆ 1.5  | しょうが 0.1△   | カレー粉 0.4                                | *しょうゆ 1.5                                       |  | とうもろこし 10△  | さとう 2□                                   | 干しいたけ 0.3△                              | しょうが 0.5△                             |          |
|            | はるまき 25□                                      | なたね油 4□   | 穀物酢 1  | にんにく 0.1△   | パプリカ 0.15                               | さとう 1□  | キャベツ 20△   | *果実酢 2  | みりん 2                                    | こんぶ 0.3○                                | *しょうゆ 2                               |          |
|            | なたね油 2□                                       | さとう 1.2□  | さとう 0.5□   | *しょうゆ 3   | シナモン 0.01                               | みりん 1   | まぐろ缶 8○  | オリーブ油 2□  | さけ 1                                     | さとう 2□                                  | さとう 0.5□                              |          |
|            |   | *みそ 1.2   | みりん 0.5  | ナツメグ 0.01   | さけ 0.5                                  | にんじん 5△   | *しょうゆ 1.5  | なたね油 0.01□  | *しょうゆ 2                                  |   | ごま油 0.3□                              |          |
|            | はくさい 20△                                      | ケチャップ 1.2   | ひじき 1.5○   | 唐辛子 0.02  | クローブ 0.01                               | トウバンジャン 0.1                                     | とうもろこし 3△  | さとう 1□  |  |   |                                       |          |
|            | たこ 15○  | ごま 0.5□   | こなかつお 0.5○   | ごま油 0.5□  | ローリエ 0.01                               | 水 4   | ひじき 0.6○   | 塩 0.1   | もやし 15△                                  | *いか 10○                                 |                                       |          |
|            | わかめ 0.5○                                      | *しょうゆ 0.5   | ごま 0.5□  |   | ローリエ 0.01                               |   | *果実酢 2   | こしょう 0.01   | キャベツ 20△                                 | はくさい 25△                                | さつまいも 70□                             |          |
|            | 穀物酢 2   | 水 4   | *しょうゆ 1.5  |   | こしょう 0.02                               | だいこん 20△  | オリーブ油 1.5□                                       |   | ごま 1□                                    | わかめ 0.5○                                | なたね油 5□                               |          |
|            | *しょうゆ 1.5                                     |   | さとう 0.8□   |   |   | さやいんげん 10△                                      | *しょうゆ 1.5  | *スパゲティ 10□  | *しょうゆ 2                                  | 穀物酢 2                                   | さとう 3□                                |          |
|            | さとう 1.5□                                      | カリフラワー 15△  | みりん 0.5  |   |   | *だいず 6○   | 穀物酢 0.5  | めんたいこ 5○  | *しょうゆ 2                                  | *しょうゆ 2                                 | *しょうゆ 1                               |          |
|            | キャベツ 10△                                      |   |  |   | キャベツ 10△                                | *しょうゆ 0.8                                       | こしょう 0.01  | *ノンエッグマヨ 0.5□                                       | さとう 1□                                   | さとう 0.5□                                |                                       |          |
|            | *ポークハム 3○                                     | *アップルゼリー 40□  |  |   | とうもろこし 3△                               | さとう 0.8□  |  | *しょうゆ 0.1   | 辛子粉 0.03                                 |   |                                       |          |
|            | *ノンエッグマヨ 6□                                   |   |  |   | *チキンハム 3○                               | ごま 0.3□   | *チーズ 15○   | *バター 0.1□   | ごま油 0.1□                                 |   |                                       |          |
|            | 塩 0.05  |   |  |   | *ノンエッグマヨ 5□                             |   |  | 塩 0.1   |  |   |                                       |          |
|            | こしょう 0.01                                     |   |  |   | こしょう 0.01                               |   |  |   |  |   |                                       |          |
|            |   |   |  |   | 塩 0.1                                   |   |  |   |  |   |                                       |          |
|            |   |   |  |   | みかん 100△                                |   |  |   |  |   |                                       |          |
| エネルギーたんぱく質 | 0   | 0   | 0  | 0   | 0                                       | 0   | 0  | 0   | 0  | 0                                       | 0                                     |          |
| ひとくちコメント   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |                                       |          |

○赤色の食品 …… 体をつくるもとになるもの  
□黄色の食品 …… 熱や力になるもの  
△緑色の食品 …… 体の調子をととのえるもの

