

日	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)					
こんだて	ご飯 牛乳 もずく汁 チーズのすり身巻き磯辺あげ じゃがいも明太マヨ和え		ご飯 牛乳 貝柱スープ 牛肉とぜんまいの炒め煮 大豆サラダ		ご飯 牛乳 じゃが芋とソーセージのスープ 根菜入りメンチカツ じゃこピーマン		ゆかりご飯 牛乳 豚汁 ぶりの照り焼き風 ささみと胡瓜の和え物		チーズパン 牛乳 コンソメスープ 鶏のから揚げ(2個) パンキンサラダ ブルーベリーゼリー		ご飯 牛乳 なめこ汁 牛肉となすの炒め物 ひじきサラダ		ご飯 牛乳 ●かきたま汁 さわらのゆず醤油がけ 五目煮豆		ご飯 牛乳 すき焼き 鮭の塩焼き 切干し大根の酢の物		さつまいもパン 牛乳 白菜とベーコンのクリーム煮 <small>肉団子のケチャップあんかけ(小2個・中3個)</small> 海と畑のサラダ ラ・フランスゼリー		ご飯(少なめ) 牛乳 ●みそラーメン いわしのたつた揚げ 大根の酢の物		ご飯 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロースー 春雨の中華和え					
	こめ	80	こめ	80	こめ	80	こめ	80	*パン	50	こめ	80	こめ	80	こめ	80	*パン	50	こめ	70	こめ	80				
こんだてのさいりょう	*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	*ぎゅうにゅう	206	*ぎゅうにゅう	206				
	もずく	10	ほたてがい	15	じゃがいも	35					ちくわ	10	●たまご	20	*ぎゅうにく	20					●平又イユ	13	*ぶたにく	10		
	*なまあげ	20	*とうふ	20	*チキンフランク	15	*ぶたにく	10	*ベーコン	10	なめこ	10	*とうふ	30	たまねぎ	35	はくさい	30	*やきぶた	15	たまねぎ	20	たまねぎ	20		
	たまねぎ	20	にんじん	5	キャベツ	30	*なまあげ	20	たまねぎ	30	*とうふ	30	かまぼこ	5	*焼きとうふ	30	ぶなしめじ	20	もやし	20	もやし	20	もやし	20		
	チンゲンサイ	15	たまねぎ	20	にんじん	8	じゃがいも	20	にんじん	10	だいこん	30	たまねぎ	20	はくさい	20	たまねぎ	10	たまねぎ	15	にんじん	10	にんじん	10		
	にんじん	5	チンゲンサイ	15	さやいんげん	10	たまねぎ	25	キャベツ	20	にんじん	5	しらたき	20	にんじん	8	キャベツ	15	*ワンタン	8	*ワンタン	8	*ワンタン	8		
	*しょうゆ	4	たけのこ	10	しょうが	0.5	にんじん	8	じゃがいも	15	*あぶらあげ	5	かんぴょう	1	生しいたけ	8	*ベーコン	12	にんじん	8	ねぎ	5	ねぎ	5		
	塩	0.1	干しいたけ	0.5	ローリエ	0.01	つきこんにやく	10	だいこん	10	ねぎ	5	みつば	3	にんじん	8	*牛乳	10	とうもろこし	5	*鶏骨ミンチ	5	*鶏骨ミンチ	5		
	でんぶん	0.8	さけ	0.5	*鶏骨ミンチ	5	ねぎ	5	セロリー	3	*みそ	8	ぶなしめじ	3	煮干し	4	でんぶん	1.5	*焼ふ	3	*しょうゆ	1	たけのこ	5	ローリエ	0.01
	けずりぶし	4	*しょうゆ	5	*しょうゆ	3	*みそ	8	ぶなしめじ	3	煮干し	4	でんぶん	1.5	*焼ふ	3	*しょうゆ	1	たけのこ	5	ローリエ	0.01	しょうが	0.5		
	だしこんぶ	0.5	でんぶん	1.5	塩	0.05	煮干し	3	*しょうゆ	3	煮干し	4	でんぶん	1.5	*焼ふ	3	*しょうゆ	1	たけのこ	5	ローリエ	0.01	しょうが	0.5		
			けずりぶし	3	こしょう	0.02			塩	0.2	*ぎゅうにく	15	だしこんぶ	0.3	*しょうゆ	3	けずりぶし	2	こしょう	0.02	さけ	2	さけ	2		
	*チーズすり身	30					ぶり	40	こしょう	0.02	なす	20			〃	2	だしこんぶ	1	だしこんぶ	1	こしょう	0.01	こしょう	0.01		
	*小麦粉	4	*ぎゅうにく	15	*ミンチカツ	50	でんぶん	2	しょうが	0.5	さやいんげん	5	さわら	40	さけ	1.5	塩	0.4	けずりぶし	3	塩	0.4	ごま油	0.05		
	こしょう	0.01	ぜんまい	20	なたね油	3	なたね油	2	ローリエ	0.01	赤ピーマン	3	なたね油	0.01												
	あおのり	0.1	にんじん	5			*しょうゆ	2	*鶏骨ミンチ	5	さとう	1.5	ゆず	1	*さけ	40	*にくだんご	30	いわし	30						
	なたね油	4	*あぶらあげ	3	しらす干し	3	みりん	2			*しょうゆ	2.5	*しょうゆ	4	塩	0.1	なたね油	3	しょうが	0.5	*ぎゅうにく	25	*ぎゅうにく	25		
	じゃがいも	30	にんにく	0.5	ピーマン	10	さとう	1	*とり肉	50	塩	0.1	ひじき	0.6	*だいず	5	なたね油	0.01	たまねぎ	15	*しょうゆ	3	たまねぎ	20		
	ブロッコリー	20	さとう	2	赤ピーマン	4			*しょうゆ	1.5									にんじん	3	でんぶん	6	たけのこ	15		
	きゅうり	10	ごま	0.5	ちくわ	10	*ささ身	5	塩	0.1	ひじき	0.6	*とり肉	10	切干だいこん	2	ピーマン	3	なたね油	4	ピーマン	5	ピーマン	5		
	すけとうだら	6	トウバンジャン	0.1	きゅうり	30	きゅうり	30	こしょう	0.02	*ポークハム	5	れんこん	10	きゅうり	20	穀物酢	2			赤ピーマン	3	赤ピーマン	3		
	*ノンエッグマヨ	5	ごま	0.5	キャベツ	10	でんぶん	8	でんぶん	8	きゅうり	15	にんじん	5	まぐろ缶	5	さとう	2	だいこん	30	しょうが	0.5	しょうが	0.5		
	塩	0.1	*だいず	6	*しょうゆ	1.5	なたね油	5	なたね油	5	キャベツ	15	こんにやく	5	わかめ	0.5	*しょうゆ	1.5	*ささ身	5	にんにく	0.5	にんにく	0.5		
	こしょう	0.02	みりん	1	穀物酢	3																				
			きゅうり	15	さけ	1	みりん	2	かぼちゃ	22	*しょうゆ	1	干しいたけ	0.3	*しょうゆ	2.5	でんぶん	0.2	穀物酢	2	さけ	1	さけ	1		
			キャベツ	10	さとう	0.8	ごま油	0.2	ごま油	0.2	きゅうり	12	ごま	1	こんぶ	0.3	さとう	1.5	水	4	*しょうゆ	2	塩	0.2		
			とうもろこし	3	ごま油	0.2					まぐろ缶	7	*ノンエッグマヨ	5	さとう	2										
			*チキンハム	3							とうもろこし	5			*しょうゆ	2			キャベツ	20						
			*ノンエッグマヨ	7							*ノンエッグマヨ	7							きゅうり	7						
			こしょう	0.01							塩	0.1							まぐろ缶	8			*ささ身	5		
			塩	0.1							こしょう	0.03							とうもろこし	3			はるさめ	3		
											*ゼリー	40							ひじき	0.6			きゅうり	25		
																		*果実酢	2			にんじん	3			
																		オリーブ油	1.5			干しいたけ	1			
																		*しょうゆ	1.5			さとう	0.5			
																		塩	0.1			*しょうゆ	0.5			
																		こしょう	0.01			ごま	0.5			
																						*しょうゆ	2			
																		ゼリー	40			穀物酢	1			
																						さとう	1			
																						ごま油	0.2			
エネルギーたんぱく質	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ひとくちコメント																										

○赤色の食品 …… 体をつくるものになるもの
□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

日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
こんだて	ご飯 牛乳 若布スープ ●豚角煮 キャベツのごまネズ和え	栗ご飯 牛乳 きのこのけんちん汁 揚げかつおの香味ソースかけ もやしのからし和え	ナン 牛乳 大豆とひき肉のカレー煮 いかのから揚げ フルーツヨーグルト	ご飯 牛乳 豆腐のみそ汁 さんまのかば焼き風 チンゲン菜のお浸し	ご飯 牛乳 ●卵スープ ハンバーグきのこソースかけ 豆ポテトサラダ	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 えびシューマイ(幼小1個、中2個) ナムル	さけご飯 牛乳 ●親子煮 揚げぎょうざ(幼小1個、中2個) 白菜のごま酢和え	アップルパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ささみフライ シーフードサラダ タルタルソース	ご飯(少なめ) 牛乳 ●ソバ・デ・アホ 白身魚のレモンソースかけ キャベツとフランクのソテー かぼちゃのデザート
	こめ 80□	こめ 75□	*ナン 70□	こめ 80□	こめ 80□	こめ 80□	こめ 85□	*パン 50□	こめ 70□
こんだてのさいりょう	たけのこ 15△	くり 12□						*ドライアップル 7.5△	
	*ぎゅうにゅう 206○	塩 0.5	*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○
	*とり肉 10○	*ぎゅうにゅう 206○	*ぎゅうにく 20○	*とり肉 5○	●たまご 15○	*ぎゅうにく 20○			*ベーコン 10○
	たまねぎ 30△		*だいず 12○	*とうふ 25○	キャベツ 25△	*とうふ 60○	*とり肉 15○	*ベーコン 10○	たまねぎ 30△
	たけのこ 15△	*とうふ 30○	じゃがいも 50□	たまねぎ 20△	にんじん 8△	たまねぎ 40△	●たまご 17○	かぼちゃ 45△	じゃがいも 20□
	にんじん 10△	だいこん 20△	たまねぎ 60△	だいこん 20△	もやし 10△	にんじん 8△	たまねぎ 40△	たまねぎ 40△	トマトソース 5
	もやし 10△	にんじん 5△	にんじん 10△	にんじん 5△	チンゲンサイ 10△	たけのこ 10△	じゃがいも 25□	ぶなしめじ 5△	ケチャップ 3
	ねぎ 5△	ごぼう 10△	グリーンピース 5△	ぶなしめじ 5△	*しょうゆ 5	ねぎ 6△	にんじん 15△	マッシュルーム 5△	とうもろこし 5△
	生しいたけ 5△	ぶなしめじ 5△	にんにく 1△	生しいたけ 5△	塩 0.2	干しいたけ 0.5△	グリーンピース 8△	さやいんげん 5△	パセリ 0.5△
	わかめ 1○	ねぎ 3△	しょうが 1△	*あぶらあげ 5○	こしょう 0.02	しょうが 0.8△	*高野豆腐 3○	*クリームシチュ 6	●たまご 10○
	*鶏骨ミンチ 5	えのきたけ 5△	*カレールウ 5	ねぎ 5△	けずりぶし 2	にんにく 0.8△	*しょうゆ 4	*牛乳 5○	にんにく 1.5△
	しょうが 0.5△	生しいたけ 3△	ソース濃厚 2	わかめ 0.5○	だしこんぶ 0.5	マーボ豆腐の素 1.5	さとう 2.5□	塩 0.2	*パン粉 4□
	ローリエ 0.01	*しょうゆ 2	ウスターソース 2	*みそ 8		*みそ 3	みりん 1	こしょう 0.02	*チーズ 2○
	*しょうゆ 5	〃 2	ケチャップ 4	煮干し 3	*ハンバーグ 60○	*しょうゆ 2	けずりぶし 4		オリーブ油 0.5□
	塩 0.1	けずりぶし 3	*しょうゆ 1		ケチャップ 3	さとう 1□		*鶏ささみ 30○	*鶏骨ミンチ 6
	こしょう 0.02		塩 0.2	さんま 40○	ぶどう酒(赤) 1	さけ 0.5	ぎょうざ 20○	塩 0.1	しょうが 0.5△
	*ぶたにく 35○	かつお 50○	カレー粉 0.1	でんぷん 3□	ウスターソース 1	トウバンジャン 0.25□	なたね油 2□	こしょう 0.02	塩 0.05
	●うずら卵 25○	でんぷん 8□	パプリカ 0.03	なたね油 5□	さとう 0.5□	ごま油 0.2□		*小麦粉 4□	こしょう 0.03
	白ねぎ 15△	なたね油 4□	こしょう 0.02	みりん 2.5	えのきたけ 2△	でんぷん 2□	はくさい 25△	*パン粉 9□	ローリエ 0.01
	しょうが 2△	白ねぎ 1.5△		*しょうゆ 2.5	ぶなしめじ 3△		きゅうり 10△	なたね油 4□	
	*しょうゆ 5	しょうが 0.5△	*いか 40○	さとう 1□		*えびしゅうまい 30○	にんじん 3△		ホキ 40○
	さけ 5	にんにく 0.5△	こしょう 0.01		じゃがいも 35□		かまぼこ 3○	たこ 5○	塩 0.1
	さとう 3□	さとう 2.5□	でんぷん 8□	チンゲンサイ 15△	きゅうり 15△	もやし 15△	穀物酢 1.5	*しばえび 5○	こしょう 0.02
	みりん 2	*しょうゆ 3	なたね油 5□	キャベツ 15△	*だいず 4○	キャベツ 20△	*しょうゆ 1.5	*いか 5○	でんぷん 5□
		穀物酢 1.5		にんじん 3△	とうもろこし 5△	きゅうり 15△	さとう 1□	きゅうり 15△	なたね油 5□
		水 3	*もも 20△	まぐろ缶 5○	まぐろ缶 5○	しょうが 0.2△	ごま 0.5□	キャベツ 20△	たまねぎ 10△
	キャベツ 30△		みかん 20△	塩 0.1	*ノンエッグマヨ 6□	にんにく 0.1△		にんにく 0.1△	レモン汁 2△
	きゅうり 10△	もやし 12△	パイン 15△	こしょう 0.02	塩 0.1	*しょうゆ 2		オリーブ油 1□	*しょうゆ 2
	まぐろ缶 5○	きゅうり 10△	*ヨーグルト 20○		こしょう 0.03	ごま油 0.2□		*しょうゆ 2	さとう 2□
	*ノンエッグマヨ 5□	キャベツ 10△				さとう 0.1□		*果実酢 2	穀物酢 1.5
	ごま 0.5□	*さき身 5○				ごま 1□		ぶどう酒(白) 0.5	
	*しょうゆ 0.2	ごま 0.5□						塩 0.1	*チキンフランク 8○
		*しょうゆ 2						こしょう 0.02	さやいんげん 5△
		穀物酢 1						タルタルソース 8	キャベツ 25△
		さとう 1□							ぶなしめじ 10△
		辛子粉 0.03							*しょうゆ 1
		ごま油 0.1□							塩 0.1
									こしょう 0.01
									*バター 0.2□
									*かぼちゃのデザート 30□
エネルギー	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たんぱく質	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 …… 体の調子をとのえるもの