

日	16日(木)	17日(金)	21日(火)	22日(水)																	
こんだて	ご飯 牛乳 コーンスープ 豚肉とれんこんの炒め物 もやしの和え物 お祝いケーキ(小学校)	小型くろパン 牛乳 ひじきのスパゲティ 揚げまぐろのごま味噌がらめ ●ホビとブロッコリーのマヨネーズサラダ	ご飯 牛乳 ●かきたま汁 鯖の一夜干し焼き ほうれん草の海苔和え	若布ご飯 牛乳 ゆばのすまし汁 鶏肉の甘辛煮 白菜の和え物																	
	こめ 80□	*パン 40□	こめ 80□	こめ 80□																	
こんだてのざいりょう	*ぎゅうにゅう 206○	黒砂糖 7□	*ぎゅうにゅう 206○	わかめ 1○																	
	とうもろこし 25△	*ぎゅうにゅう 206○		*ぎゅうにゅう 206○																	
	じゃがいも 20□	*スパゲティ 20□	●たまご 20○	*ゆば 3○																	
	たまねぎ 30△	*ベーコン 10□	*どうふ 30□	たまねぎ 20△																	
	にんじん 10△	たまねぎ 40△	にんじん 10△	だいこん 0△																	
	えのきたけ 5△	にんじん 20△	*しょうゆ 5	にんじん 10△																	
	しょうが 0.5△	生しいたけ 5△	でんぶん 1.5□	えのきたけ 6△																	
	ローリエ 0.01	ピーマン 3△	けずりぶし 4	わかめ 1○																	
	*鶏骨ミンチ 5	ひじき 0.6□	だしこんぶ 0.3	*しょうゆ 4.5																	
	*しょうゆ 4	にんにく 0.7△		塩 0.1																	
	塩 0.3	*しょうゆ 2.5	さわら 40○	けずりぶし 3																	
	こしょう 0.02	ぶどう酒(白) 2	塩 0.1																		
		塩 0.25	なたね油 0.01□	*とり肉 20○																	
	*ぶたにく 10○	こしょう 0.02		*だいず 3○																	
	れんこん 20△		ほうれんそう 15△	こんにやく 25□																	
	にんじん 5△	まぐろ 40○	キャベツ 15△	にんじん 20△																	
	さやいんげん 5△	さけ 2	にんじん 5△	*しょうゆ 4																	
	干しいたけ 1△	しょうが 0.8△	さつまあげ 3○	さとう 3□																	
	しょうが 0.1△	でんぶん 8□	のり 0.3○	みりん 1																	
	にんにく 0.1△	なたね油 4□	はなかつお 0.5○	さけ 0.5																	
	*しょうゆ 3	さとう 1.2□	*しょうゆ 1.5																		
	みりん 0.5	*みそ 1.2	ごま油 0.1□	はくさい 40△																	
	唐辛子 0.01	ケチャップ 1.2		かまぼこ 5○																	
		ごま 0.5□		ごま 1□																	
	もやし 15△	*しょうゆ 0.5		*ノンエッグマヨ 6□																	
	キャベツ 15△	水 4		*しょうゆ 0.2																	
	*いか 5○			塩 0.1																	
	ごま 1□	ブロッコリー 20△		こしょう 0.01																	
	*しょうゆ 1.2	●しばえび 10○																			
	さとう 0.6□	とうもろこし 5△																			
	ごま油 0.1□	*ノンエッグマヨ 8□																			
		塩 0.03																			
	*ケーキ 30□	こしょう 0.01																			
エネルギー	0	0	0	0																	
たんぱく質	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