

	パン ごはん	こんだて	あか からだをつくる	き エネルギーのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる		パン ごはん	こんだて	あか からだをつくる	き エネルギーのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる
1・木	コッペパン アプリコット ジャム	ぶたにくとやさいの カレースープに かわりピザ ミックスフルーツのかんづめ	ツナ ぶたにく	さとう にゅうなし チーズ じゃがいも ぎょうざのかわ	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん キャベツ コーン グリーンピース ミックスフルーツ	19・月	おさつ パン	きんときまめの ちゅうかおこわ まるてんとやさいのうまに パインアップルのかんづめ	やきぶた きんときまめ けいにく まるてん	さとう もちごめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ さんどまめ しめじ しょうが パインアップル
2・金		きびなごてんぷら みそしる わかたけに	きびなごてんぷら わかめ けいにく あかみそ しろみそ (だしこんぶ・けずりぶし)	さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ だいこんば	20・火		ぎゅうにくとだいの カレーライス レタスとコーンのサラダ ぼうチーズ	ぎゅうにく だいの ぼうチーズ	さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン にんにく レタス
7・水	ミニ コッペパン	ミートソーススパゲッティ やきかぼちゃ カレーフィッシュ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく カレーフィッシュ	スパゲッティ あぶら	たまねぎ じゃがいも にんにく ピーマン にんにく かぼちゃ マッシュルーム	21・水	コッペパン ブルーベリー ジャム	ウインナーのケチャップソース スープ やきツナキャベツ	けいにく ツナ ウインナーソーセージ	さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ グリンピース
8・木		ホイコウロー ちゅうかスープ あつあげの ピリからじょうゆかけ	ぶたにく(ばら) けいにく あつあげ	さとう あぶら	たまねぎ にんにく じゃがいも えのきたけ しょうが キャベツ しょうが チンゲンサイ	22・木		タコライス とうふともずくのとりりじる にんじんしりしりふう	ぎゅう ぶた ぶたレバー ひきにく ひきにく とうふ もずく かつおぶし (だしこんぶ・けずりぶし)	あぶら	たまねぎ えのきたけ しろねぎ グリーンピース にんにく にんじん
9・金		にくじゃが きゅうりのすのもの ごまかかいため	ぎゅうにく かつおぶし (けずりぶし)	さとう じゃがいも あぶら いりごま	たまねぎ にんじん さんどまめ たけのこ きゅうり	23・金		あかうおのしょうゆだれかけ みそしる ひじきのいために	あかうお ひじき うすあげ あかみそ しろみそ (だしこんぶ・けずりぶし)	さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん こまつな
12・月	レーズン パン	トンカツ ミネストローネ わなしのかんづめ	けいにく ひとくちトンカツ	さとう あぶら オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく パセリ トマト わなし	26・月	こくとう パン	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ* みかんのかんづめ	けいにく こなチーズ ぎゅうにゅう ウインナー	クリーム マカロニ (こめこ) あぶら こむぎこ パンこ (こめこ)	たまねぎ にんじん むきえだまめ グリーンピース キャベツ しめじ みかん
13・火		かやくごはん みそしる まっちゃういろ	けいにく きざみのり しろいげん ペースト ちくわ うすあげ あかみそ しろみそ (だしこんぶ・けずりぶし)	さとう あぶら	にんじん さんどまめ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ まっちゃ	27・火		ぶたどんぶり きゅうりのかつおうめふうみ しらたまだんご	かつおぶし (ふんまつ) ぶたにく (けずりぶし) きなこ	さとう あぶら しらたまだんご	たまねぎ あおねぎ にんじん きゅうり ばいにく
14・水	こくとう パン	けいにくとコーンのシチュー* キャベツのひじきドレッシング かわちばんかん	けいにく ベーコン ひじき	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん おきえだまめ キャベツ コーン マッシュルーム コーンペースト かわちばんかん	28・水	コッペパン マーガリン	かつおのガーリックマリネやき おしむぎのスープ グリーンアスパラガスのソテー	かつお ベーコン けいにく	ノンエッグ ドレッシング おしむぎ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ コーン パセリ グリーン アスパラガス
15・木		さけのみそやき ごもくじる えんどうのたまごとじ*	さけ たまご みそ しろみそ けいにく うすあげ (だしこんぶ・けずりぶし)	あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース あおねぎ えのきたけ	29・木		ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそに キャベツのあかじそあえ	ちくわ あおのり けいにく あかみそ あつあげ (けずりぶし)	こむぎこ さとう あぶら さといも	たまねぎ さんどまめ にんじん キャベツ
16・金		やきシューマイ けいにくとはるさめのスープ ツナともやしのいためもの	けいにく ツナ にくシューマイ	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ もやし	30・金		プルコギ とうふとわかめのスープ さんどまめのナムル	ぎゅうにく とうふ やきぶた わかめ	さとう すりごま ごまあぶら いりごま	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが もやし さんどまめ

\*じょきょよく 14日 けいにくとコーンのシチュー【おきえだまめ】  
15日 えんどうのたまごとじ【たまご】  
26日 ウインナーとキャベツのスープ【おきえだまめ】

※よていですので、かわることがあります