

まいかい



日・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	お か ず の ざ い り ょ う			日・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	お か ず の ざ い り ょ う		
			あか	き	みどり				あか	き	みどり
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	くどうはん かつにのちょうしをととのえる				からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる
1・ 月		ぶたにくとやさいの いためもの かきたまじる あつあげのみそだれかけ	 あか だしこんぶ・けずりぶし たまご あつあげ あか みそ	 あか でんぱん	 しょうが ピーマン オクラ キャベツ たまねぎ にんじん	16・ 火		わふうカレーどんぶり もずくとオクラの とろりじる りんごのかんづめ	 あか うすあげ だしこんぶ・けずりぶし みそ	 あか	 たまねぎ あおねぎ こんにく オクラ にんじん しょうが えのぎだけ りんご
2・ 火		かぼちゃのクリームシチュ ミックスかいそうの サラダ オレンジ	 あか ミックスかいそう ベーコン MILK うすあげ	 あか こむぎこ あか さとう バター	 かぼちゃ おきえだまめ キャベツ もやう たまねぎ マヨネーズ オレンジ	17・ 水		サーモンフライ コーンスープ キャベツのソテー	 あか サーモンフライ ベーコン	 あか じゃが芋	 たまねぎ にんじん パセリ コーン スイー キャベツ
3・ 水		ぶたにくのごまみそやき すましじる のりのつくだに	 あか だしこんぶ・けずりぶし かつおぶし あか みそ きざみのり	 あか しろうごま さとう	 たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ あおねぎ	18・ 木		けいにくのしょうゆ マヨネーズやき みそしる やさしいため	 あか みそ とうろ だしこんぶ・けずりぶし うすあげ ツナのかんづめ	 あか マヨネーズ	 たまねぎ あおねぎ キャベツ にんじん えのぎだけ ピーマン
4・ 木		スパゲッティミートソース きゅうりとコーンのピクルス	 あか ぎゅうひきにく ぶたひきにく	 あか スパゲッティ こむぎこ さとう	 たまねぎ ピーマン もやう にんじん こんにく コーン	19・ 金		やきそば オクラのちゅうかあえ	 あか きざみのり いけ	 あか ちゅうかめん さとう しょうゆ	 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン オクラ
5・ 金		チキンカレーライス キャベツとさんどまめの サラダ ヨーグルト	 あか けいにく ヨーグルト	 あか じゃが芋	 たまねぎ トマト にんじん グリーンピース キャベツ さんどまめ	22・ 月		いかてんぷら フレッシュマトのスープに キャベツのピクルス	 あか いかてんぷら けいにく	 あか じゃが芋	 たまねぎ にんじん トマト おきえだまめ キャベツ
8・ 月		ウインナーのケチャップソース スープ さんどまめとコーンのサラダ	 あか ウインナー けいにく	 あか でんぱん じゃが芋	 キャベツ にんじん さんどまめ たまねぎ パセリ コーン	23・ 火		マーボーはるさめ チンゲンサイとコーンのあまずあえ びわ	 あか ぎゅうひきにく ぶたひきにく あか みそ	 あか はるさめ でんぱん	 たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ にんじん にら コーン びわ
9・ 火		すきやきに きゅうりのすのもの やきかぼちゃの あまみつけかけ	 あか きゅうり あつあげ	 あか ふ さとう	 たまねぎ きゅうり えのぎだけ かぼちゃ	24・ 水		ぶたにくのあまからやき みそしる もやしのごまずあえ	 あか わかめ だしこんぶ・けずりぶし うすあげ	 あか しろうごま しょうゆ	 たまねぎ えのぎだけ もやし かぼちゃ
10・ 水		カレードリア キャベツのスープ クインシーメロン	 あか けいにく さとう	 あか こむぎこ じゃが芋	 たまねぎ グリーンピース キャベツ パセリ クインシー メロン	25・ 木		けいにくとやさいのスープに カレーソテー ミックスフルーツのクラフティ	 あか けいにく 入て たまご	 あか こむぎこ コーン クラフティ	 たまねぎ グリーンピース ピーマン にんじん マヨネーズ ミックス フルーツ
11・ 木		ぶたにくのうめふうみやき すましじる きりぼしだいこんの いために	 あか うすあげ だしこんぶ・けずりぶし	 あか さとう あか	 ピーマン キャベツ にんじん きりぼしだいこん たまねぎ あおねぎ はいにく	26・ 金		ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ	 あか きりぼしだいこん うすあげ だしこんぶ・けずりぶし	 あか こむぎこ さとう	 たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん ゆず(かしゅう) さくらんぼ
12・ 金		いわしてんぷら みそしる ぶたにくとさんどまめの いためもの	 あか うすあげ だしこんぶ・けずりぶし	 あか さとう じゃが芋	 たまねぎ にんじん さんどまめ あおねぎ	29・ 月		さごしのしおやき みそしる ぎゅうひじきそばろ	 あか うすあげ だしこんぶ・けずりぶし	 あか さとう	 かぼちゃ たまねぎ にんじん し
15・ 月		チンジャオニューロウスー ワンタンのかわのスープ きゅうりのからみづけ	 あか きゅうり ハム	 あか さとう でんぱん ワンタンのかわ	 ピーマン しょうが にんじん えのぎだけ たまねぎ にら きゅうり	30・ 火		えびのチリソース ちゅうかスープ まめこんぶ	 あか えび まめこんぶ	 あか さとう	 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんじん