

2(月)ごはんぎゅうにゅう とんじゃが ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) いとこんにやく 30 (あ) むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 2.5 (き) みりん 1 あぶら 0.2 (き) こなどうふいり たまごやき とりミンチ 20 (あ) たまご 25 (あ) こなどうふ 4 (あ) ひじき 0.3 (あ) にんじん 2 (み) あおねぎ 2 (み) あぶら 0.2 (き) りょうりしゆ 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4 (き) けずりぶし 0.3 こまつなの ごまずあえ ささみフレーク 8 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 10 (み) すりごま 0.5 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) す 0.8 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 804 41.3 21.2	3(火)オリーブパンぎゅうにゅう やさいスープ ベーコン 15 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) ホールコーン 5 (み) とりがらスープ 3.5 うすくちしょうゆ 1.5 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ドライカレー ぶたミンチ 30 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) なす 10 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) こめこカレールウ① 3 (き) こいくちしょうゆ 0.7 ウスターソース 0.7 あかワイン 0.8 トマトケチャップ 3 のうこうソース 1.2 あぶら 0.5 (き) しお 0.1 カレーこ 0.1 クミン 0.02 ターメリック 0.07 でんぶん 0.8 (き) コールスロー サラダ ツナ 10 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (コールスロー) 746 34.4 29.6	4(水)ごはんぎゅうにゅう ごもくじる ぶたにく 15 (あ) とうふ 20 (あ) ごぼう 10 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) えのきたけ 8 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き) やきざかな さば 1きれ (あ) りょうりしゆ 1 だいこんおろし だいこん 25 (み) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.1 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 1 すのもの ささみフレーク 10 (あ) ほしわかめ 0.2 (あ) きゅうり 25 (み) す 1.6 さとう 1 (き) うすくちしょうゆ 0.8 みりん 0.4 751 40.2 23.3	5(木)ごはんぎゅうにゅう かやくうどん うどん 60 (き) とりにく 15 (あ) あぶらあげ 10 (あ) はくさい 15 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 8 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.5 うすくちしょうゆ 4 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.1 ちくわのてんぷら ちくわ 2こ (あ) でんぶん 1 (き) こむぎこ 5 (き) しお 0.02 あげあぶら 4 (き) こまつなの あまずあえ ローズハム 8 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き) ふりかけ ふりかけ (のり) 1ふくら 756 31.2 18.0	6(金)コッペパンぎゅうにゅう トマトに とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) むきえだまめ 5 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 (き) トマトピューレ 1 (み) しお 0.1 こしょう 0.02 ぶたにくの バーベキューソー ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 2 (み) こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1.5 さとう 1.5 (き) でんぶん 0.3 (き) さんしよくサラダ ツナ 10 (あ) キャベツ 15 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) 754 43.2 24.6
こまつなの ごまずあえ こなどうふいり たまごやき ごはん とんじゃが	コールスロー サラダ ドライカレー オリーブパン やさいスープ	すのもの やきざかな だいこんおろし ごはん ごもくじる	ふりかけ (のり) こまつなの あまずあえ ちくわの てんぷら 2こ ごはん かやくうどん	さんしよくサラダ ぶたにくの バーベキュー ソース コッペパン トマトに
9(月)ごはんぎゅうにゅう とんじる ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) じゃがいも 25 (き) だいこん 10 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) つきこんにやく 10 あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) とりにくのてりやき とりにく 1きれ (あ) しょうが 0.25 (み) りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 (き) みりん 1 でんぶん 0.2 (き) キャベツの からしあえ ささみフレーク 10 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08 773 39.2 22.2	10(火)コッペパンぎゅうにゅう マカロニスープ ウインナ 15 (あ) マカロニ 5 (き) (アルファベット) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 いかリングあげ いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 りょうりしゆ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 3 (き) こまつなの サラダ ツナ 10 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう) 758 37.0 26.1	11(水)ごはんぎゅうにゅう とりつくねの すましじる とりつくね 20 (あ) とうふ 10 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 8 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 あじの なんばんづけ あじ 1きれ (あ) たまねぎ 3 (み) にんじん 1 (み) ピーマン 1 (み) りょうりしゆ 1 でんぶん 5 (き) あげあぶら 4 (き) あぶら 0.1 (き) す 3 さとう 3 (き) こいくちしょうゆ 3 チンゲンサイの ごまあえ ささみフレーク 10 (あ) チンゲンサイ 20 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 さとう 0.6 (き) みりん 0.8 756 32.9 20.4	12(木)ごはんぎゅうにゅう カレーライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.05 (み) りんごピューレ 5 (み) こめこカレールウ① 8 (き) こめこカレールウ② 8 (き) とりがらスープ 1 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き) ごぼうサラダ ツナ 8 (あ) ごぼう 20 (み) にんじん 10 (み) うすくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) キャンディチーズ キャンディチーズ 2こ (あ) 819 29.0 22.4	13(金)アップルパンはっこうにゅう (ストロベリー) スープに とりにく 20 (あ) ベーコン 10 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 3 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 にくだんごの あまからあん ミートボール 40 (あ) しょうが 0.2 (き) でんぶん 8.3 (き) あげあぶら 3 (き) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 1.2 (き) みりん 0.5 キャベツの ドレッシングあえ ささみフレーク 10 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 785 34.4 18.8
キャベツの からしあえ とりにくの てりやき ごはん とんじる	こまつなの サラダ いかリング あげ 3〜4こ コッペパン マカロニスープ	チンゲンサイの ごまあえ あじの なんばんづけ ごはん とりつくねのすましじる	キャンディチーズ 2こ カレーライス ごぼうサラダ ごはん	キャベツの ドレッシング あえ はっこうにゅう (ストロベリー) にくだんごの あまからあん アップルパン スープに
16(月)ごはんぎゅうにゅう じゃがいもの みそしる あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) とりのからあげ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き) ほうれんそうの おひたし ほうれんそう 25 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくら (あ) 834 31.7 27.7	17(火)こくとうパンぎゅうにゅう とりだんごの クリームシチュー とりつくね 30 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 5 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.5 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 しろワイン 1 ぶたにくの トマトソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 トマトケチャップ 5 トマト(かん) 3 (み) のうこうソース 1 しろワイン 1 キャベツサラダ ツナ 8 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き) 821 44.1 28.2	18(水)ごはんぎゅうにゅう とりにくの ごまふうみ とりにく 25 (あ) あつあげ 25 (あ) じゃがいも 50 (き) にんじん 20 (み) むきえだまめ 6 (み) いとこんにやく 30 あぶら 0.5 (き) こいくちしょうゆ 4.5 さとう 2.3 (き) りょうりしゆ 0.8 しろごま 0.4 (き) すりごま 0.4 (き) けずりぶし 2 みりん 1 やきししゃも ししゃも 2び (あ) チンゲンサイの からしあえ ささみフレーク 10 (あ) チンゲンサイ 20 (み) にんじん 5 (み) さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08 753 36.8 19.0	19(木)ごはんぎゅうにゅう かきたまじる たまご 20 (あ) かまぼこ 5 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 りょうりしゆ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5 (き) ズッキーニの かきあげ ウインナ 10 (あ) ひじき 0.3 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) ズッキーニ 10 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 9 (き) キャベツの あまずあえ ツナ 8 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き) 853 26.9 29.3	20(金)コッペパンぎゅうにゅう ズッキーニの スープに ウインナ 15 (あ) じゃがいも 30 (き) ズッキーニ 20 (み) たまねぎ 20 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 15 (み) とりがらスープ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 なすの ミートグラタン ぎゅうミンチ 20 (あ) マカロニ 5 (き) なす 35 (み) たまねぎ 20 (み) ナチュラルチーズ 5 (あ) トマトケチャップ 8 トマトピューレ 1 (み) ウスターソース 1 あかワイン 1 しお 0.1 こしょう 0.02 さんしよくサラダ ささみフレーク 10 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) 756 34.4 28.6
ほうれんそうの おひたし とりのからあげ 3〜4こ ごはん じゃがいものみそしる	キャベツ サラダ ぶたにくの トマトソース こくとうパン とりだんごの クリームシチュー	チンゲンサイの からしあえ やきししゃも 2び ごはん とりにくのごまふうみ	キャベツの あまずあえ ズッキーニの かきあげ ごはん かきたまじる	さんしよくサラダ なすの ミートグラタン コッペパン ズッキーニのスープに

