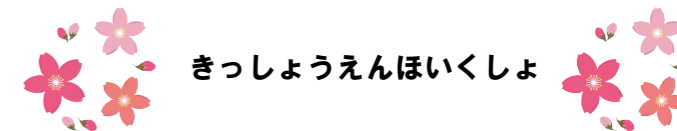




こ ん だ て ひ よ う



日	メニュー	ざいりょうとおもなはたらき			3時のおやつ
		あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	
		ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
1月	おやこどん だいずのあめたき	とりにく・たまご かまぼこ だいず・しらすぼし		たまねぎ・にんじん・ねぎ	ぼたぼたやき
2火	ちぐさやき くだもの けんちんじる	たまご とりにく・あぶらあげ・ちくわ		たまねぎ・にんじん・えのき・ほうれんそう だいこん・にんじん・ごぼう	カットパーム
3水	さかなのきのこあんかけ みそしる	しろみざかな・さば あぶらあげ・わかめ	さといも	えのき・しめじ・まいたけ・ねぎ たまねぎ・にんじん もやし	マドレーヌ
4木	はっぼうさい たこやき コーンスープ	ぶたにく・エビ・イカ わかめ・かまぼこ	コーン	たまねぎ・にんじん・キャベツ ほししいたけ・たけのこ たまねぎ・にんじん	さやえんどう
5金	メンチカツ キャベツ・くだもの みそしる	ミンチ とうふ	じゃがいも	たまねぎ・にんじん キャベツ えのき・はくさい	たまごサンド
6土	ミートスパ ちゅうかサラダ	ミンチ ハム・たまご	スパゲッティ はるさめ	たまねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・にんじん・もやし	うまいぼう
8月	ひじきのにもの ウイナー もやしスープ	ひじき・とりにく・あぶらあげ・ちくわ ウイナー		たまねぎ・にんじん・ごぼう・いとこんにやく にんじん・もやし・ニラ・ほししいたけ	ソフトサラダ
9火	ちくわのいそべあげ こうはくなます みそしる	ちくわ・おさのり あぶらあげ	ゴマ	だいこん・にんじん・きゅうり かぼちゃ・もやし・ねぎ	のりチーズトースト
10水	はるさめちゅうか わかめスープ	ぶたにく わかめ	はるさめ ゴマ	にんじん・ピーマン・たけのこ ほししいたけ たまねぎ・にんじん	くだもの
11木	ぶたにくのしょうがに マカロニサラダ ごじる	ぶたにく たまご だいず・あぶらあげ	マカロニ	しょうが きゅうり・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・はくさい・ねぎ	かわりだいがくいも
12金	からあげ ツナスパ すましじる	とりにく シーチキン ちくわ・わかめ	スパゲッティ	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ えのき・ねぎ	ハーベスト
13土	とうふグラタン はくさいのゴマみそスープ	とうふ・ぶたミンチ チーズ あぶらあげ	コーン ゴマ	たまねぎ・ピーマン はくさい・にんじん・ねぎ	ヤングドーナツ
15月	ミートボールシチュー かいそうサラダ	とりミンチ わかめ・しらすぼし	じゃがいも・コーンクリーム はるさめ	たまねぎ・にんじん きゅうり	ゆきのやど
16火	ぶりのてりやき わかさあえ みそしる	ぶり・しろみざかな ちくわ・かつおぶし あぶらあげ	じゃがいも	キャベツ・にんじん もやし・ねぎ	カール
17水	がね くだもの みそしる	とうふ わかめ	さつまいも さといも	にんじん・ごぼう・ニラ えのき・ねぎ	やきそば

日	メニュー	ざいりょうとおもなはたらき			3時のおやつ
		あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	
		ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
18木	カニたまふうあんかけ ながたさんちのスープ	たまご・カニカマ ミンチ	じゃがいも コーン・コーンクリーム	たまねぎ・にんじん・みずな たまねぎ・にんじん・もやし・マッシュルーム	まるだいずせんべい
19金	なっとうあえ イカリング さつまじる	なっとう・きざみのり イカ とりにく・あつあげ	さといも	ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・こんにやく ごぼう・はくさい・ねぎ	かぼちゃケーキ
20土	おやちやいの そぼろあんかけ かきたまじる	とりミンチ・あぶらあげ たまご・ちくわ・かまぼこ	じゃがいも	だいこん・にんじん・たけのこ グリーンピース たまねぎ・にんじん・ねぎ	ビスコ
22月	マーマレードてりやきチキン コーンサラダ きのこスープ	とりにく マーマレードジャム コーン		きゅうり・にんじん・キャベツ えのき・しめじ・まいたけ・しいたけ	セブーレ
23火	しろみざかなのマヨネーズやき きゅうりのおかかあえ みそしる	しろみざかな ちくわ・かつおぶし とうふ・わかめ	じゃがいも	パセリ きゅうり もやし	フルーツポンチ
24水	にくみそうどん かみかみサラダ	ミンチ だいず・ぎよにくソーセージ	うどん	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ニラ きゅうり・にんじん	ロールケーキ
25木	レバーのしょうがに ポテトサラダ えのきスープ	レバー ハム ベーコン	じゃがいも・はるさめ	しょうが きゅうり・にんじん にんじん・えのき・もやし	コーンフレーク クッキー
26金	ちらしずし エビフライ とりのさいきょうやき やさいのゴマあえ くだもの・のみもの	とりにく・かまぼこ・ちくわ さつまあげ・たまご きざみのり・でんぶ エビ とりにく ちくわ	こめ ゴマ	にんじん・たけのこ・ごぼう・れんこん ほししいたけ キャベツ・にんじん・もやし	ヨーグルト
27土	にくじゃが ゼリー ゆうぜんあえ	ぎゅうにく カニカマ	じゃがいも はるさめ	たまねぎ・にんじん・こんにやく グリーンピース きゅうり・にんじん・キャベツ	マリー
30火	カレー しんごうなます	ぶたにく ゴマ	じゃがいも ゴマ	たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん・みかん	ばかうけ



おしらせ

☆26日(金)は誕生日会です。ごはんはいりません。

