B	曜日	こんだて		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料
		#A #A	もちきびごはん		こめ,もちきび,コーラルハ・イオP W		
1	月	*ごまココアマシュマロ	はっぽうさい ★八宝菜	ぶたにく,★えび,★イカ, ★うずら卵	あぶら,さとう,ごま油,でんぷ ん	はくさい,にんじん,たまね ぎ,木くらげ,チンゲン菜, しょうが,にんにく	酒.チキンブイヨン, 醤油.オイスターソー ス
		<u>★八宝菜</u> ★スーミータン	* <b>東米湯</b>	★たまご		クリームコーン缶,コーン ペースト,長ねぎ	ガラ骨,チキンブイヨ ン,醤油,塩,こしょう
		もちきびごはん	★ごまココアマシュマロ		★マーガリン(乳),マシュマロ,ごま,★アーモンド,ピュアココア,★シスコーン(乳)	レーズン	
2	,l,	(R) (P) (P) (P) (P) (P) (P) (P) (P) (P) (P	★セサミハニートースト 【代替食なし】		★食パン(乳・小麦・大豆), ★マーガリン(乳),はちみつ,ご ま		
2	火	★ハムほうれんそう ★セサミ ハニートースト	★ホワイトスープ	とりにく,★だっし粉乳, ★ぎゅうにゅう	しゃが芋,あぶら,こむぎこ しゃが芋,あぶら,こむぎこ	白花豆ペースト,たまねぎ, セロリ	ローレル,チキンブイ ヨン,塩,こしょう
		★ホワイトスープ	★ハムほうれんそう	ハム(豚・大豆)	あぶら,★バター(乳)	ほうれん草,マッシュルー ム,コーン缶	塩,醤油,こしょう
			くだもの			くだもの	
3	水	& (≠a)	<sup>むぎ</sup> 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW		
	71	(果物) (果物) (果物) ( <b>筑前煮</b> ( <b>本本本</b> ) ( <b>水</b>	みそ汁	とうふ(大豆),みそ	じゃが芋	だいこん,にんじん,しめじ, こまつな	
		まずは みそ汁	対前者	とりにく,ちくわ	あぶら,さとう	にんじん,れんこん,しいた け,こんにゃく,インゲン	酒,醤油
		麦ごはん	くだもの			くだもの	
4	木	(Ray) (Fig. 1)	ウンケージューシー	ぶたにく,こんぶ,ちきあ ぎ	こめ,むぎ,あぶら	にんじん,しいたけ,しょうが,ねぎ	かつおだし,醤油,みりん,塩
		ナマシグァー さかな汁	さかな汁	あか魚,みそ		とうがん,にんじん,エリン ギ,ねぎ	かつおぶし,醤油
		フンケージューシ	ナマシグァー		さとう	にがうり、もやし、きゅうり	酢,醤油,シークヮー サー果汁
		旧盆献立	くだもの			くだもの	
8	В	甘酢あえ	ボロボロジューシー	もずく,シーチキン	こめ,むぎ	たまねぎ,にんじん,こまつな	かつおぶし,醤油,塩
	7	ウムクジ天ぷら	ゴーヤーウブサー	ぶたにく,あつあげ(大 豆),みそ	あぶら	にがうり	かつおぶし,みりん, 糸けずり
		ジューシー ゴーヤーウブサー	ウムクジ天ぷら		べにいもペースト,タピオカ 粉,いもくずこ,さとう,あぶら		
		沖縄終戦記念にちなんで	あまずあ モーウイとパインの甘酢和え		グラニュー糖	あかモーイ,パイン缶	酢
		ガリガリ君 キュー	<sup>むぎ</sup> 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW		
9	火	ハンバーグ ★目玉焼風	★ロコモコ丼	★目玉焼風オムレツ (卵・乳),ぶたにく,ぎゅう にく,だいず	パン粉(小麦・大豆) .さとう	たまねぎ,キャベツ	酒,塩,ケチャップ,デ ミグラスソース
		麦ごはん 野菜スープ	野菜スープ	ベーコン(豚)	じゃが芋	たまねぎ,にんじん	ガラ骨,チキンブイヨン, 醤油,塩,こしょう
			ガリガリ君		ガリガリ君(りんご)		
10	水	#A. #A.	もちきびごはん		こめ,もちきび,コーラルバイオP W		
10	小	茎わかめの和え物	パパヤーのみそ汁	ぶたにく,みそ		へちま,チンゲン菜,しいた け	かつおぶし
		マグロと冬瓜の煮物	マグロと冬瓜の煮物	まぐろ	さとう	とうがん,にんじん,こん にゃく,しょうが	酒,醤油,みりん
		もちきびごはんみそ汁	されかめの和え物	くきわかめ,わかめ,シー チキン	さとう,ごま油,ごま	パパイア,きゅうり	醤油
11	木	<b>●</b> [∓1]	★キムタクご飯	ぶたにく	こめ,むぎ,コーラルハ・イオPW, あぶら	白菜キムチ(小麦),たくあん (小麦・大豆),たまねぎ,にんじ ん,にら	う
			<sub>ちゅうかいた</sub> こんにゃくの中華炒め	ぶたにく	ごま油	こんにゃく,にんにくの芽, きピーマン,しょうが,にん にく	甜麺醤(大豆),豆板 醤(大豆),醤油,みりん
		★キムタクご飯中華炒め	シューマイ	シューマイ(小麦・大 豆・鶏・豚)			