

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとなる食品	調味料	
12	金	 果物 ごまあえ ★じゃがバター 焼き肉うどん	や ^{にく} 焼き肉うどん	ぎゅうにく、みそ	うどん、さとう、あぶら、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、にんにく	醤油、リンゴピューレ、みりん
			★じゃがバター	ベーコン(豚)	じゃが芋、★バター(乳)		塩、醤油、こしょう
			ごぼうのごま ^あ 和え	ひじき	ねりごま、ごま、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり	醤油、酢
			くだもの			くだもの	
16	火	 ★チョコチップスコーン ★トマトリゾット ソテー	★トマトリゾット	ベーコン(豚)、★えび	こめ、むぎ、さとう	たまねぎ、コーン缶、トマト缶、パセリ、にんにく	ガラ骨、チキンブイヨン、ケチャップ、トマトピューレ、醤油
			じゃが ^{いも} 芋とブロッコリーのソテー	ぶたにく	じゃが芋、あぶら	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー	ガーリックパウダー、醤油、塩、こしょう
			★チョコチップスコーン	★ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、あぶら、★チョコチップ(乳・大豆)		ベーキングパウダー
17	水	 きのこ和え カリカリフライ 麦ごはん ひつまじ	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
			ひつま ^じ み汁	とりにく	こむぎこ	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ	酒、かつおぶし、醤油、塩
			きびなごのカリカリフライ	きびなご	こむぎこ、パン粉(小麦・大豆)、あぶら		塩、こしょう
			きのこ ^あ 和え		さとう	しめじ、えのき茸、エリンギ、木くらげ、ほうれん草	醤油、酢
18	木	 ミニ肉まん 春雨サラダ みそラーメン	やさしい野菜モリモリモイソラーメン	ぶたにく、みそ	中華麺(小麦・大豆)、ごま油、さとう	にんにく、もやし、キャベツ、にんじん、長ねぎ、木くらげ、コーン缶	醤油、酒、ガラ骨、塩、こしょう
			ミニ ^{にく} 肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)			
			はるさめ春雨サラダ		はるさめ、さとう、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	醤油、酢
			くだもの			くだもの	
19	金	 のり 油みそ チャンプルー 麦ごはん すまし汁 セルフおにぎりをつくろう♪	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
			もずくのすまし ^じ 汁	もずく、とうふ(大豆)		えのき茸、ねぎ	かつおぶし、醤油、塩
			パパイヤチャンプルー	ぶたにく	あぶら	パパイア、にんじん、インゲン	かつおだし、醤油、塩
			ツナ入り ^{あぶら} 油みそ	みそ、シーチキン	さとう		
22	月	 ★スイートポテト ミートスパゲティ サラダ	や ^焼 きのり	のり			
			ミートソーススパゲティ	ぶたにく、ぶたレバー、だいず	スパゲティ(小麦)、あぶら、さとう	木くらげ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、トマト缶、にんにく	デミグラスソース、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩
			ゴーヤーとツナのかんたんサラダ	わかめ、シーチキン	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にがうり、きゅうり、たまねぎ	ポッカレモン
			★スイートポテト	★生クリーム(乳)	さつまいも、★バター(乳)、★粉末アーモンド、さとう		
24	水	 バンウースー ユーリンチー わかめスープ もちぎごはん	もちきびごはん		こめ、もちきび、コーラルバイオPW		
			わかめのスープ	わかめ、とうふ(大豆)	ごま、ごま油	長ねぎ、えのき茸	ガラ骨、醤油、塩
			ゆーりんちー油林鶏	とりにく	でんぷん、あぶら、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ	醤油、酢
			バンウースー	ハム(豚・大豆)	はるさめ、ごま油	きゅうり、にんじん、もやし	醤油、酢
25	木	 ★三色丼 麦ごはん ごまあえ	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
			★栄 ^{えい} 養 ^{よう} たっぷり三色 ^{さんしよく} 丼 ^{どん} (そぼろ・野菜・炒 ^い りたまご) 【炒 ^い りたまご除去食なし】	とりにく、ぶたにく、だいず、★たまご	さとう、あぶら、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、ほうれん草、えのき茸	醤油、みりん、酒
			いんげんのごま ^あ 和え		ねりごま、ごま、さとう	インゲン、もやし、にんじん	醤油、酢
			くだもの			くだもの	