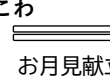


| 日  | 曜日 | こ ん だ て                                                                                                |                                                                                            | (あか)<br>おもに体を<br>つくるもとになる食品   | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品 | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品        | 調味料                                     |                                                     |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1  | 水  | <br>ミニケチャップ           |           | オムライス<br>★オムライスシート<br>【代替食なし】 | とりにく,★オムライスシート<br>(たまご)       | こめ,むぎ,コーラルバイオP<br>W,あぶら                | たまねぎ,にんじん,マッ<br>シュルーム,コーン,ピー<br>マン,トマト缶 | ケチャップ,チキンブイ<br>ヨン                                   |
|    |    | ★オムライスシート                                                                                              |                                                                                            |                               |                               |                                        | かぼちゃ,キャベツ,にん<br>じん,エリンギ                 | 塩,こしょう,ガラ骨,醬<br>油                                   |
|    |    | <br>オムライス             | <br>野菜スープ | ミニケチャップ                       |                               |                                        |                                         | ケチャップ                                               |
| 2  | 木  | <br>果物                |           | マーボーあんかけ麺                     | とうふ(大豆),ぶたにく,だい<br>ず,みそ       | 中華麺(小麦・大豆),ご<br>ま油,あぶら,さとう,でん<br>ぷん    | たまねぎ,にんじん,にら,<br>たけのこ                   | 酒,おろしにんにく,おろ<br>し生姜,チキンブイヨン,<br>醤油,オイスターソース<br>,豆板醤 |
|    |    | <br>マーボーあんかけ麺         | ★中華風ツナポテト                                                                                  | ツナ,★アーモンド                     | じゃが芋,さとう,ごま油                  | きゅうり                                   | 醤油,酢                                    |                                                     |
|    |    | くだもの                                                                                                   |                                                                                            |                               |                               | くだもの                                   |                                         |                                                     |
| 3  | 金  | <br>果                 |           | むぎ<br>麦ごはん                    |                               | こめ,むぎ,コーラルバイオP<br>W                    |                                         |                                                     |
|    |    | デークニウブサー                                                                                               |                                                                                            | すまし汁                          |                               |                                        | にんじん,たまねぎ,しめ<br>じ,ねぎ                    | 醤油,塩,かつおぶし                                          |
|    |    | <br>デークニウブサー          |                                                                                            | とりにく,だいず,みそ                   | あぶら,さとう                       | だいこん,にんじん,イン<br>ゲン,こんにやく,木くらげ          | だし汁                                     |                                                     |
| 6  | 月  | <br>みたらし団子           |          | あき さち<br>秋の幸おこわ               | ぶたにく,あぶらあげ(大豆)                | こめ,むぎ,もちこめ,コー<br>ラルバイオPW,くり,あぶら,<br>ごま | しめじ,にんじん,ごぼう,<br>ねぎ                     | かつおぶし,醤油,酒,み<br>りん,塩                                |
|    |    | <br>秋の幸おこわ          | 野菜みそ汁                                                                                      | みそ                            |                               | だいこん,たまねぎ,にん<br>じん,エリンギ,こまつな           | かつおぶし                                   |                                                     |
|    |    | <br>みたらし団子<br>お月見献立 | みそ                                                                                         |                               | 白玉だんご,こくとう,でん<br>ぷん           |                                        | 醤油                                      |                                                     |
| 7  | 火  | ★バナナ                                                                                                   |         | こくとう<br>★黒糖パン【代替食なし】          |                               | ★黒糖パン(小麦・乳・<br>だいず)                    |                                         |                                                     |
|    |    | <br>きびなごのマリネ        |                                                                                            | とうがん<br>冬瓜のカレースープ             | とりにく,とうにゅう(大豆)                | あぶら,こむぎこ                               | とうがん,にんじん,しめ<br>じ,こまつな                  | ガラ骨,カレー粉,塩,こ<br>しょう                                 |
|    |    | <br>★黒糖パン           | 冬瓜のカレースープ                                                                                  | きびなご                          | でんぷん,あぶら,オリ<br>ブ油,さとう         | あかたまねぎ,きゅうり                            | 酢,塩,こしょう                                |                                                     |
| 8  | 水  | ★ちくわのオープン焼き                                                                                            |         | こくとう<br>★黒糖パン【代替食なし】          |                               | ★黒糖パン(小麦・乳・<br>だいず)                    |                                         |                                                     |
|    |    | ★ちくわのオープン焼き                                                                                            |                                                                                            | とうがん<br>冬瓜のカレースープ             | とりにく,とうにゅう(大豆)                | あぶら,こむぎこ                               | とうがん,にんじん,しめ<br>じ,こまつな                  | ガラ骨,カレー粉,塩,こ<br>しょう                                 |
|    |    | ★ちくわのオープン焼き                                                                                            |                                                                                            | とうがん<br>冬瓜のカレースープ             | とりにく,とうにゅう(大豆)                | あぶら,こむぎこ                               | とうがん,にんじん,しめ<br>じ,こまつな                  | ガラ骨,カレー粉,塩,こ<br>しょう                                 |
| 9  | 木  | ★杏仁豆腐                                                                                                  |         | もちきびごはん                       |                               | こめ,もちきび,コーラルバイ<br>オPW                  |                                         |                                                     |
|    |    | ★杏仁豆腐                                                                                                  |                                                                                            | わかめスープ                        | わかめ                           | でんぷん,ごま油                               | にんじん,しいたけ,チン<br>ゲン菜                     | ガラ骨,醤油,塩,こしょ<br>う                                   |
|    |    | ★杏仁豆腐                                                                                                  |                                                                                            | わかめスープ                        | わかめ                           | でんぷん,ごま油                               | にんじん,しいたけ,チン<br>ゲン菜                     | ガラ骨,醤油,塩,こしょ<br>う                                   |
| 10 | 金  | ★ブルーベリーヨーグルトあえ                                                                                         |         | もちきびごはん                       |                               | こめ,もちきび,コーラルバイ<br>オPW                  |                                         |                                                     |
|    |    | ★ブルーベリーヨーグルトあえ                                                                                         |                                                                                            | わかめスープ                        | わかめ                           | でんぷん,ごま油                               | にんじん,しいたけ,チン<br>ゲン菜                     | ガラ骨,醤油,塩,こしょ<br>う                                   |
|    |    | ★ブルーベリーヨーグルトあえ                                                                                         |                                                                                            | わかめスープ                        | わかめ                           | でんぷん,ごま油                               | にんじん,しいたけ,チン<br>ゲン菜                     | ガラ骨,醤油,塩,こしょ<br>う                                   |