



2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
デニッシュパン キャベツの ひらつくね	ぎゅうにゅう ポトフ	ごはん ぶたキムチ	ぎゅうにゅう トックスープ	ミニパン ほうとう	ぎゅうにゅう ブロッコリーの ソテー	ごはん ぶりのおやき	あじつけのり ぎゅうにゅう スタミナみそしる	ごはん かぼちゃの そぼろに	ぎゅうにゅう のっぺいじる
▲キャベツの ひらつくね (たまごめき)	●じゃがいも ■キャベツ ■たまねぎ ■にんじん ▲ウインナー (たまごめき) ■パセリ	▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ	●トック ▲とりにく ▲かまぼこ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ	●ほうとう ▲とりにく ■だいこん ■にんじん ■かぼちゃ ▲あぶらあげ ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ・しろみそ	■ブロッコリー ▲ベーコン	▲ぶり しお ▲あじつけのり	▲ぶたにく ■にんにく ■にんじん ■たまねぎ ■キャベツ ■ニラ ▲あかみそ ▲しろみそ	■かぼちゃ ▲あいびきミンチ しょうゆ ●さとう みりん	■にんじん ■だいこん ▲あぶらあげ ■こんにゃく ▲ちくわ (たまごめき) ■あおねぎ ●かたくりこ
エネルギー 607kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー 751kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー 646kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 671kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 615kcal たんぱく質 19.6g					
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
スポーツのひ	ごはん とりにくの しおとうじに	ぎゅうにゅう ちんげんさいの スープ	テーブルロール とろろうどん	ぎゅうにゅう にんじんしりしり	ちゅうかどん チキンナゲット	ぎゅうにゅう ミニゼリー	ごはん いわしのうめ	ぎゅうにゅう みそ にゅうめんじる	
 ★今月のカムカムメニュー 17日(火) ちくぜんに かいそうサラダ 	▲とりにく ■しろねぎ	■ちんげんさい ▲ぶたにく ■にんじん ■たまねぎ ■えのきだけ ■もやし	●れいとううどん ▲とろろこんぶ ▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ■えのきだけ ▲かまぼこ ■あおねぎ	■にんじん ▲ツナ	▲ぶたにく ■はくさい ■チンゲンサイ ■たまねぎ ■にんじん ■たけのこ ■つちしょうが ●かたくりこ ●ごまあぶら	▲チキンナゲット 2こ(たまごめき)	▲いわしのうめ (たまごめき)	●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲とりにく ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	
	エネルギー 668kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 606kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 624kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 648kcal たんぱく質 25.8g					
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
ハンバーガー はくさいスープ	のむヨーグルト	ごはん ちくぜんに	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	テーブルロール ずきやきうどん	ぎゅうにゅう キャベツのソテー	ごはん チンジャオロース	ぎゅうにゅう はるさめスープ	ごはん わかさぎの てんぷら	ぎゅうにゅう ぶたじる
▲ハンバーグ (たまごめき) ソース ■キャベツ	■はくさい ■たまねぎ ■にんじん ▲ベーコン	▲とりにく ■にんじん ■ごぼう ■たけのこ ■こんにゃく ■れんこん ▲ちくわ (たまごめき)	▲わかめ ■コーン ■にんじん ●わふうドレッシング (たまごめき)	●れいとううどん ▲ぎゅうにく ■はくさい ■にんじん ■しろねぎ ■たまねぎ	■キャベツ ▲ベーコン	▲ぶたにく ■ピーマン ■たけのこ オイスターソース	●はるさめ ▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■あおねぎ ■もやし	▲わかさぎの てんぷら (たまごめき)	▲ぶたにく ●じゃがいも ■こんにゃく ■にんじん ■ささがきごぼう ▲れいとうとうふ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ
	▲のむヨーグルト 		★カムカムメニュー						
エネルギー 621kcal たんぱく質 22.0g	エネルギー 638kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 638kcal たんぱく質 20.8g	エネルギー 699kcal たんぱく質 21.5g	エネルギー 716kcal たんぱく質 22.7g					
23日(月)★		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
こくとうパン チリコンカン	ぎゅうにゅう やさいスープ	ごはん やさしいため	ぎゅうにゅう かぼちゃの みそしる	おさつパン しおラーメン	ぎゅうにゅう ブロッコリーの サラダ	ごはん さわらのてりやき	ぎゅうにゅう しめじのみそしる	やきめし ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ
▲ぶたにく ■にんにく ■たまねぎ ●しろいんげんまめ ■トマトケチャップ とんかつソース	■キャベツ ■たまねぎ ■にんじん ▲ベーコン ■コーン ■セロリ	▲ぶたにく ■キャベツ ■にんじん ■ニラ	■かぼちゃ ▲れいとうとうふ ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	●れいとう ちゅうかめん ▲ぶたにく ■にんじん ■もやし ■ニラ ■つちしょうが しおラーメンスープ ●ごまあぶら	■ブロッコリー ■コーン ●マヨネーズ (たまごめき)	▲さわら ●さとう しょうゆ みりん	▲れいとうとうふ ■しめじ ■えのきだけ ▲わかめ ■にんじん ▲あかみそ ▲しろみそ	●アルファールかまい ●アルファールか もちごめ ▲ウインナー (たまごめき) ■にんじん ■たまねぎ ▲やきぶた ■あおねぎ	▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■もやし ■ニラ ▲ぎょうざ 2こ (たまごめき)
エネルギー 664kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー 696kcal たんぱく質 21.5g	エネルギー 621kcal たんぱく質 20.9g	エネルギー 586kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 659kcal たんぱく質 24.7g					
30日(月)		31日(火)★		<div data-bbox="678 1736 1492 2072" data-label="Complex-Block"> <p>&lt; 3色の食品群 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)</li> <li>▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)</li> <li>■ … 体の調子をとのえる食べもの (緑色の食品)</li> </ul> <p>あとひと口食べよう!</p>   </div>					
コッパパン キャベツと とりにくのソテー	ぎゅうにゅう マカロニスープ	パンケーキ カレーライス	ぎゅうにゅう デザート						
▲とりにく ■にんにく ■キャベツ	●こめマカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ▲ベーコン	●かぼちゃ ■たまねぎ ■にんじん ▲あいびきミンチ ■ほうれんそう カレールー ■ブルーベリー ウスターソース	▲かぼちゃがた ハンバーグ (たまごめき) ●かぼちゃ クリームもち (たまごめき)						
●はちみつ & マーガリン									
エネルギー 691kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 790kcal たんぱく質 26.6g								