



	月	火	水	木	金	
こんだて	1	2	3	4	5	
	<p>いっしょく いりこ れんこんの カレーいため</p> <p>ミルクパン にくだんごスープ</p>	<p>のりの つくだに きんぴら ごぼう</p> <p>むぎごはん ごもくうどん</p>	<p>どんのぐ ミニ ピーチゼリー</p> <p>ぶたキムチどん たまごわかめの スープ</p>	<p>いっしょく こくとうだいず ツナとやさいの ソテー</p> <p>コッペパン かぼちやの クリームスープ</p>	<p>さばのソースに</p> <p>むぎごはん ぐだくさん みそしる</p>	
	き	こめ おぎうどん ごま あぶら	こめ さとう ごまあぶら ももゼリー	パン じゃがいも こめこ さとう	こめ おぎ じゃがいも さとう	
	あか	あぶら ごまあぶら	こんにやく さとう あぶら	こくとう バター あぶら	さば どうぶ あぶらあげ	
	みどり	ミートボール ベーコン	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ベーコン ツナ いんげんまめ	ぎゅうにゅう みそ いりこ(だし)	
エネルギー、たんぱく質	ぎゅうにゅう いりこ	わかめ サラダこんぶ のりつくだに	だいず チーズ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ いりこ(だし)		
エネルギー、たんぱく質	571 25.7	598 21.9	557 22.0	553 22.2	624 25.3	
こんだて	8	9	10	11	12	
	<p>マーシャル ビンズ ももかん</p> <p>しよくパン スパイシー やきそば</p>	<p>ミニ みかんゼリー いわしの かんろに</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p>	<p>ムース</p> <p>けいはん けいはんのしる</p>	<p>いっしょく ケチャップ フラック フルト</p> <p>セルフドッグ ラビオリスープ</p>	<p>ぶどう</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>	
	き	こめ さとう じゃがいも	こめ おぎ さとう	パン ラビオリ	こめ おぎ じゃがいも あぶら	
	あか	マーシャルビンズ あぶら	こんにやく あぶら みかんゼリー	あぶら ムース	あぶら	
	みどり	ぶたにく かまぼこ	いわし どうぶ ぶたにく	とりにく たまご	フラックフルト ベーコン	
エネルギー、たんぱく質	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ いりこ(だし)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
エネルギー、たんぱく質	594 22.5	609 22.6	564 23.3	601 22.9	572 18.4	
こんだて	15	16	17	18	19	
	<p>敬老の日</p>	<p>いっしょく しそこんぶ ぶたにくと あつあげの みそいため</p> <p>むぎごはん にらたまじる</p>	<p>いっしょく あじつけのり やさいいため</p> <p>ごはん じゃがいもの そぼろに</p>	<p>いっしょく アーモンド パイン</p> <p>ウインナーと しろいんげんまめの パスタ</p>	<p>てづくり カレーふりかけ さんまのみぞれに</p> <p>むぎごはん さわにわん</p>	
	き	こめ おぎ さとう	こめ じゃがいも	パン マカロニ さとう	こめ おぎ ごま	
	あか	じゃがいも でんぷん あぶら	こんにやく さとう あぶら	こくとう あぶら アーモンド	でんぷん さとう あぶら	
	みどり	あつあげ ぶたにく たまご	ぶたにく だいず ちぎりあげ	ウインナー いんげんまめ	さんま ぶたにく だいず いかかつお	
エネルギー、たんぱく質	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
エネルギー、たんぱく質	591 24.3	586 22.5	665 25.7	582 22.9		
こんだて	22	23	24	25	26	
	<p>チンゲンサイの ちゅうかいため</p> <p>チーズパン タイピーエン</p>	<p>秋分の日</p>	<p>いっしょく やきのり フルーツ あんにん</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p>	<p>ヨーグルト ハンバーグ</p> <p>セルフ テリヤキバーガー やさい スープに</p>	<p>えごま ふりかけ さかなの さいきよみそ ソース</p> <p>むぎごはん にゅうめん</p>	
	き	こめ さとう でんぷん	こめ さとう でんぷん	パン さとう でんぷん	こめ おぎ こおぎこ さとう	
	あか	あぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら	じゃがいも あぶら	
	みどり	うずらたまご ぶたにく かまぼこ	どうふ ぶたにく だいず	ハンバーグ ベーコン	そうめん あぶら ごまあぶら	
エネルギー、たんぱく質	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
エネルギー、たんぱく質	537 24.7	624 25.2	586 25.8	591 20.3		
こんだて	29	30	<p>〈きゅうしよくのねらい〉 食べ物の はたらきを 知ろう!</p> <p>食べ物は おもな はたらきによって「黄・赤・緑」の3つのグループにわけることができます。3つのグループからいろいろな食品をとると、栄養バランスをととのえることができるので、食事のときに意識しましょう。</p>			
	<p>みかんゼリー こくとう ビーンズ</p> <p>ミルクパン じゃがいもの トマトに</p>	<p>フルーツ ミックス</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p>	<p>きいろ担当はおもにみんなのからだのエネルギーをつくるよ!</p>	<p>あかい担当はおもにみんなのからだをつくるものになるよ!</p>	<p>みどり担当はおもにみんなのからだの調子をととのえる</p>	
	き	パン マカロニ じゃがいも さとう	こめ おぎ じゃがいも			
	あか	あぶら こくとう みかんゼリー	あぶら カクテルゼリー			
	みどり	ぶたにく だいず	とりにく チーズ			
エネルギー、たんぱく質	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
エネルギー、たんぱく質	646 26.2	588 19.9				