



# 1がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる
11 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ぶりだいこん きょうふうぞうに	ぎゅうにゅう ぶり みそ	ごはん さとう しらたま さといも	きょうにんじん こまつな だいこん しょうが はくさい
12 (金)	ぎゅうにゅう たかなどん すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ たかな にんにく たけのこ えのきたけ しょうが
15 (月)	ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのピピンバ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんにく もやし ほうれんそう きりぼしだいこん
16 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン みそラーメン もやしのいためナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こがたパン あぶら さとう ちゅうかめん	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし
17 (水)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ ほかほかおつゆ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん はくさい はねぎ しょうが ぶなしめじ
18 (木)	ぎゅうにゅう ぜんりゅうふんパン ポトフ きりぼしだいこんのペペロンチーノ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぜんりゅうふんパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく きりぼしだいこん パセリ
19 (金)	ぎゅうにゅう ちぐさどん わかめのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	ごはん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ はくさい もやし きりぼしだいこん
22 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	ごはん おおむぎ あぶら	にんじん たまねぎ しょうが はくさい もやし
23 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン スパゲティ・ミートソース はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	コッペパン あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ はくさい こまつな
24 (水)	ぎゅうにゅう ごはん にみそ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ つきこんにやく	ごはん さとう さといも ごま	にんじん だいこん キャベツ はねぎ きりぼしだいこん
25 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン スープカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン いんげん にんにく しょうが
26 (金)	ぎゅうにゅう たんごのばらすし みずなとだいこんのすましじる	ぎゅうにゅう さば かまぼこ こうやとうふ	ごはん さとう	にんじん だいこん はくさい みずな ほししいたけ グリーンピース
29 (月)	ぎゅうにゅう クファージュシー イナムドゥチ カットパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく つきこんにやく こうやとうふ	かつお こんぶ みそ かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん はねぎ ほししいたけ パイナップル
30 (火)	ぎゅうにゅう チキンなんばんサンド ざぶじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こんにぶ	コッペパン あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ きゅうり レモン はくさい だいこん ごぼう ほししいたけ はねぎ
31 (水)	ぎゅうにゅう ごはん かんとくに すのもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ つきこんにやく	ごはん さとう じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん きゅうり

\*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。