

③ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ 10がつこんだてひょう **※**



					女育委員会 中部調理場
曜	こんだてめい	からだをつくるたべもの <あかいろ>	からだのちょうしを ととのえるたべもの <みどりいろ>	ねつやちからになる たべもの <きいろ>	おやつ
Н	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー かにしゅうまい はるさめサラダ たくじょうちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ かにしゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ピーマン しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう でんぷん はるさめ ドレッシング	はっこうにゅうかし
火	ごこくごはん ぎゅうにゅう あきのめぐみハヤシシチュー じゃがいもとコーンのマヨネーズいため こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こざかな	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム まいたけ しいたけ グリンピース とうもろこし	ごこくごはん ハヤシルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きなこいっぱいかん
水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごとせんぎりやさいのさっぱりに れんこんコロッケ しそきゅうり	ぎゅうにゅう とりにくだんご	にんじん はねぎ しろねぎ だいこん はくさい きゅうり えのきたけ あかじそ	ごはん れんこんコロッケ なたねあぶら	ヨーグルト
木	こがたロールパン ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ ツナいりオムレツ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオムレツ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト パイナップル もも	こがたロールパン ゼリー スパゲティ	バナナ かし
金	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる みそカツ キャベツのかおりあえ たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひとくちカツ あまみそ	だいこん はねぎ しろねぎ こんにゃく にんじん ごぼう キャベツ あおじそ	ごはん でんぷん なたねあぶら	りんごジュース こめこスイートポテト
±	クロワッサン ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう	オレンジ	クロワッサン	
火	わかめごはん ぎゅうにゅう かきたまじる かぼちゃひきにくフライ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃひきにくフライ はくさい もやし	わかめごはん でんぷん なたねあぶら さとう	ドーナッツ
	きしめん ぎゅうにゅう みそきしめんのしる こめこかきあげ りんご	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ	はくさい にんじん こまつな はねぎ しろねぎ りんご こめこかきあげ	きしめん さとう	ミニプリン かし
木	ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが さんまのみぞれに もやしときゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず さんまのみぞれに	こんにゃく たまねぎ もやし にんじん さやいんげん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	こめこクレープ かし
金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう スコッチブロス あおパパイヤのサラダ チキンのフレッシュソースかけ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ チキンパティ	たまねぎ にんじん きゅうり レモンかじゅう あおパパイヤ とうもろこし	ミルクロールパン おおむぎ じゃがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ぶどうジュース かし
±	クリームスティックパン ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん	クリームスティックパン	
月	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに おこのみやきはんぺん キャベツのなめたけあえ ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく おこのみやきはんぺん かつおぶし ヨーグルト	こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ なめたけ	ごはん さといも さとう でんぷん	やさいジュース ラスク
火	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる ようなしミニゼリー いわしのなんばんづけ くりいりまぜごはんのぐ	ぎゅうにゅう とうふ いわしのひらき とりにく	ほうれんそう にんじん えのきたけ しいたけ はねぎ しろねぎ しめじ	ロウカットげんまいごはん なたねあぶら さとう くり ゼリー	みかん かし
水	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうカレーに ねぎいりたまごやき はくさいときゅうりのそくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ しおこんぶ ねぎいりたまごやき	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい きゅうり	むぎごはん じゃがいも カレールウ ごま	フルーツミックスシ [・] ュース ワッフル
*	りんごパン ぎゅうにゅう ポテトのドイツふうに てりやきチキン コールスロー たくじょうコールスロードレッシング	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ とりにくのてりやき	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし グリンピース きゅうり	りんごパン じゃがいも ドレッシング	にくまん
金	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる ひじきサラダ ハンバーグのきのこあんかけ たくじょうわふうクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ ハンバーグ ひじき	ごぼう にんじん だいこん こまつな えのきたけ しめじ しいたけ とうもろこし	ごはん ごま さとう でんぷん ドレッシング	はっこうにゅう かし
±	クロワッサン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	クロワッサン	
月	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのいりに さばのおかかに いそかあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく さばのおかかに のり	こんにゃく にんじん だいこん さやいんげん しいたけ キャベツ もやし	ごはん さといも さとう	やさいゼリー
火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうスープ あげぎょうざ チャーハンのぐ さくさくどうふ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく さくさくどうふ	はくさい にんじん きくらげ メンマ たまねぎ はねぎ しろねぎ しいたけ	むぎごはん はるさめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	オレンジ かし
水	ソーセージとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース とうもろこし あかいろパプリカ	ソフトめん じゃがいも カレールウ こめあぶら アセロラゼリー	ふかしいも
木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため こめこししゃもフライのこうみソースかけ かいそうサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ かいそう ししゃもフライ	たまねぎ にんじん きくらげ きいろパブリカ チンゲンサイ はねぎ しろねぎ きゅうり レモンかじゅう とうもろこし	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら なたねあぶら	ミニパン
金	スライスパン ぎゅうにゅう キャベツのツナに カラフルマリネ ボロニアハムステーキ いちじくジャム	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ボロニアハムステーキ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	スライスパン じゃがいも オリーブオイル さとう ジャム	やさいジュース かし
±	ピンキーパン ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう	バナナ	ピンキーパン	
月	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる あじのいそベフライ ごまキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスみそ あじいそベフライ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん さつまいも ごま なたねあぶら	あんにんプリン かし
	ごはん ぎゅうにゅう いかだんごのスープ プルコギ	ぎゅうにゅう いかだんご ぶたにく	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ しいたけ あかいろパプリカ にんにく	ごはん はるさめ さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら	とうにゅうジュース パンプキンパフ
	月 火 水 木 金 土 火 水 木 金 土 月 火 水 木 金 土 月 火 水 木 金 土	月 だはん ぎゅうにゅう ホイコーロー かにしゅうまい はるおかサラダ たくじょうちゅうかドレッシング ごくごはん ぎゅうにゅう あきのめぐみハヤシンチュー ごはん ぎゅうにゅう しただんことせんぎりやさいのうっぱりに れんこんコロッケ しそきゅうり こだんことせんぎりです ツナいりオムレッフルーグリアンスパゲティ ツナいりオムレッフルーグリアンスパゲティ ツナいりカムレッカから あきのあんがられている みそカッキャベツのかおえ たくじょうあまみそ カークロフッサン ぎゅうにゅう かきたまじる かぼちゃひきにくフライ はくさいのおひたし きしめん がらいたのしる こかきあげりんご はん ぎゅうにゅう かときしめんのしる こかきあげりんご はん ぎゅうにゅう からにならからにならからにない まからにゅう からにならからにない まからにからいまからにから まかしときゅうりのごまがパパイヤのサラダチャンのフレッシュソースカボパパイヤのサラダチャンのフレッシュソースカボパパインのカルトにあるファイバーヨーグルト ロウふのすましじる からからからにゅう さといものそぼろに おマベツのなかばんがけくりいりまぜごはん ぎゅうにゅう さといものなんばんがけくりいりまぜごはん ぎゅうにゅう おからカレーしゃ ねっぎいりたまごけしいわいのなんばんがけくりいりまぜごはん ぎゅうにゅう ボテトのドイツふうに てりやきチャンコールスコート にっきがらいりにゅう ボテトのドイツふうに マリーシング ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのよいだいちょう ちゅうにゅう オティンのグのうりにゅう ボテトのドイツからにゅう カーンスカー スタライスがとずゅうにゅう ボテトのドイツからがしたくじょうカシラが たくじょうカシラ・オース・アセロッツナー だいようから カー・バー・カー・バー・カー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・バー・オー・オー・バー・オー・オー・オー・オー・オー・オー・オー・オー・オー・オー・オー・オー・オー	はなる きゅうにゅう かにしゅうまい なっかいらっ からにゅう かたにく かかみそ かにしゅうまい たくにようちゅうかトレッシグ ここくにはん ぎゅうにゅう からにゅう からに くっかん きゅうにゅう こざかな こばん ぎゅうにゅう からに くっかん たい さっかな こばん ぎゅうにゅう からに くっかん たい つっかにしゅうまい たくだんごとせん ぎゅうにゅう からに くっかん たい つっかしに かき かり でっかい とりにく たんご かっか さゅうにゅう からに くっかい とりにく あ キカツ カッカル しょう からに かっからに はん ぎゅうにゅう からに くっかい とい とりにく あ キカツ カッカル しょう からに ようあまみそ カッカル こばん ぎゅうにゅう かっかい にん きゅうにゅう かっかい にん きゅうにゅう かった にん ぎゅうにゅう かった かい とりにく かっからに はん ぎゅうにゅう かった さらんか かい しん かい かん かい かん かい からにゅう かき からにゅう かき からい からにゅう からに とりん ぎゅうにゅう からに とりん ぎゅうにゅう からに くっかま はくさい もんしゅう こうかいん パイヤの サラダ チャン アレーツ イヤックの なった いたい きゅうにゅう からにゅう たい いず からにゅう からにゅう からにゅう からにゅう からにゅう からにゅう からにゅう からいんがけん まっかみ きゅうにゅう からいんがけん オャベツのなかた けっち アフィバータ カール フールスロー アン・カールスロー アン・カールスロー アン・カールスロー アン・カールスロー アン・カールスロー アン・カールスロー アン・カールスロー アン・カールスロー アン・カース でい きゅうにゅう さらかんがけん たいのごま にる からにゅう がっらにゅう からから がった いんご まっから からがら がった でんさいのごま この ひじき サラダ ハン・バーグ からこ でっから こうかんがけん でんさいのごま こる ひじき サラダ ハン・バーグ でき こうかんがけん でんさいのごま こる ひじき サラダ アン・バーグ でき でき から スープー カー・カー・カー・カー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	### こんだであい	度 こんだでかい からしょう か

※献立は材料等の都合により変更することもあります。

平均	匀栄養価	エネルキ゛ー (kcal)	総たんぱく (g)	カルシウム (mg)
	幼 児	592	22.1	355
低	年齢児	476	16.0	227



