

日曜	こんだて	おもなざりよう			調味料
		(赤)血や肉になる	(黄)熱や力になる	(緑)からだの調子を整える	
6 木	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根のソース炒め みそ汁 ミニ柏餅	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ にぼし みそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら でんぶん じゃがいも ミニかしわもち	キャベツ もやし にんじん はねぎ たまねぎ こまつな ぶなしめじ きりぼしだいこん	しょうゆ さけ ソース みりん
7 金	牛乳 ごはん 手作り鮭ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 春野菜ののり酢あえ	ぎゅうにゅう のり しそわかめ さけフレーク ぶたにく なまあげ おさかなばすた	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ アスパラ もやし	さけ しょうゆ みりん す しお
10 月	牛乳 パン レーズンクリーム 蒸し餃子 ちゃんぽん もやしのじゃこ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ いか かまぼこ しらすばし	パン ちゅうかめん レーズンクリーム こま こまあぶら さとう	キャベツ たけのこ にんじん ちんげんさい もやし きゅうり いら きくらげ	シャンタン しょうゆ しお す
11 火	牛乳 麻婆豆腐丼(ごはん) 春雨の酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん こまあぶら でんぶん はるさめ さとう	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん はねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	しょうが にんにく さけ しょうゆ とうぼんじゃん す シャンタン
12 水	牛乳 パン ミルメーク(コー ヒー) 若草のクリームシチュ スプリングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら ミルク	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり あかピーマン スイートコーン グリーンピースペースト	こしょう す しお シチュールウ こしょう コンソメ
13 木	牛乳 ごはん あじのカレー揚げ スナップエンドウのさつと炒 め 飛鳥汁	ぎゅうにゅう あじ ベーコン とりにく とうにゅう とうふ みそ かつおだし	ごはん じゃがいもでんぶん あぶら	スナップエンドウ ごぼう だいこん スイートコーン はねぎ にんじん えのき もやし	しお こしょう カレーこ はくりきこ
14 金	牛乳 チキンカレー(ごはん) ひじきとツナのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう まぐろのかんづめ とりにく ひじき	ごはん あぶら アーモンド じゃがいも さとう アセロラゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご キャベツ きゅうり	にんにく しょうが しお こしょう す パーモントカレー インドカレー しょうゆ
17 月	牛乳 パン マーシャルピーンズ シーフードスパゲッティ キャベツとそら豆のサラダ	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン そらまめ まぐろのかんづめ	パン スパゲッティ オリーブオイル あぶら さ とう マーシャルピーンズ	にんじん パセリ スイートコーン たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ	しお さけ こしょう す にんにく コンソメ しょうゆ
18 火	牛乳 肉みそおにぎり にんじんしりしり もずくスープ みかんゼ リー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり とりにく とうふ みそ まぐろのかんづめ かつおだし もずく	ごはん さとう こまあぶら こま さとう みかんゼリー	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ とうもろこし	みりん しお さけ しょうゆ シャンタン にんにく
19 水	牛乳 パン パイン ポークピーンズ ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいす	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり トマトかん にんじん パセリ スイートコーン パイン	す しお こしょう しょうゆ ケチャップ ウスターソース コンソメ にんにく
20 木	牛乳 ごはん 酢豚 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん キャベツ もやし はねぎ	シャンタン しょうゆ にんにく さけ しお す ケチャップ しょうが
21 金	牛乳 ごはん イワシのみぞれに 切り干し大根のかみかみ和 え 竹の子のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ イワシ かつおだし	ごはん こま さとう	たけのこ こまつな にんじん たまねぎ えのき もやし きりぼしだいこん	しょうゆ
25 火	牛乳 ごはん のり佃煮 いり豆腐 しらすと野菜の甘酢和え	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく とりにく しらす えだまめ	ごはん さとう こまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しいたけ こまつな もやし きゅうり せんざりだいこんづけ	しょうゆ す さけ しお
26 水	牛乳 パン チリコンカン レタススープ	ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ ぎゅうにく いんげんまめ ベーコン ぶたにく	パン はるさめ さとう	たまねぎ トマトかん ピーマン にんじん もやし レタス	トマトケチャップ トマトピューレ しお しょうゆ にんにく さけ ウスターソース コンソメ こしょう チリミックス
27 木	牛乳 ごはん カツオとじゃがいもの揚げ煮 ごま酢和え 豆腐汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ カツオ かつおだし	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぶん こま	たまねぎ にんじん えのき こまつな たけのこ もやし きゅうり キャベツ	す さけ しょうゆ しお しょうが
28 金	牛乳 親子丼 おかかごま酢和え ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	ごはん こんにゃく こま さとう でんぶん ももゼリー	たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ ほうれんそう もやし きりぼしだいこん	す しょうゆ さけ みりん
31 月	牛乳 パン イチゴジャム ささみフライ 海藻サラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン おさかなパスタ かいそう	パン さとう あぶら マカロニ	もやし にんじん キャベツ パセリ たまねぎ きゅうり イチゴジャム	こしょう しお す しょうゆ コンソメ

運動会  
おつかれさま!!

3年生  
遠足