






















日曜	こんだて	おもなざいりょう			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	
1火	牛乳 ごはん みそ大豆 豚じゃが もやしの酢の物	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく なまあげ わかめ	ごはん さとう しらたき じゃがいも あぶら	ネギ タマネギ にんじん サヤイン ゲン もやし キャベツ	しょうゆ みりん さけ す
2水	牛乳 パン 甘夏みかんジャム なんちゃってオムレツ 一食トマトケチャップ ゆでキャベツ 麦と豆のスープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく いりたまご	パン じゃがいも オリーブオイル むぎ	たまねぎ にんじん パセリ コーン グリンピース キャベツ トマトかん きゅうり しろいんげんまめ  甘夏みかんジャム	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう しょうゆ
3木	牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレードソース煮 切り干し大根のかみかみ和え 団子汁	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	ごはん さとう ごま しらたま アーモンド	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ マーマレード	しょうゆ みりん さけ しお
4金	牛乳 中華丼(ごはん) ささみときゅうりのごま酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うすたまご ささみ	ごはん ごま ごまあぶら  でんぶん さとう	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ きゅうり オレンジ	しょうゆ す さけ しお こしょう
7月	牛乳 パン 歯の予防ゼリー 煮込みハンバーグ スライスチーズ たっぷり野菜の煮物 	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	パン じゃがいも さとう でんぶん  スライスチーズ 歯の予防ゼリー	たまねぎ トマトピューレ セロリ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	コンソメ 赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ しお こしょう
8火	牛乳 ごはん 白身魚のトマトソースかけ ベジタブルスープ すこやかぶりかけ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく すこやかぶりかけ(おかか)	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	トマトかん たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	コンソメ しお こしょう 赤ワイン しょうゆ トマトケチャップ おろしにんにく ウスターソース
9水	牛乳 小パン イチゴジャム ソーススパゲティ アーモンドサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	小パン アーモンド あぶら じゃがいも さとう スパゲティ	イチゴジャム たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ きゅうり コーン	こしょう しお コンソメ さけ おろしにんにく す おこのみやきソース ウスターソース
10木	牛乳 ごはん 鶏肉のしょうゆがらめ 梅おかか和え ごまみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	ごはん じゃがいも ごま  さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん えのき  ねぎ ねりうめ	しょうゆ しお にぼしだし
11金	牛乳 ごはん のりの佃煮 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐汁	ぎゅうにゅう のりの佃煮 とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら こんにやく さとう でんぶん	ごぼう にんじん しめじ ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ	だしかつお さけ しょうゆ
14月	牛乳 小黑糖パン うどん 山口野菜サラダ ゆずきちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	小黑糖パン うどん あぶら さとう	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ  ゆずきちゼリー	しょうゆ しお さけ す だしかつお
15火	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 昆布和え 魚そうめん汁	ぎゅうにゅう とりにく 魚そうめん あぶらあげ しおこんぶ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ビーマン ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	だしかつお さけ しお しょうゆ
16水	牛乳 パン ポークウインナー レモンサラダ 豆腐とカレーのそぼろ煮	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく えだまめ ウインナー サラダチキン	パン さとう  じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモンじる	さけ カレーこ しょうゆ しお おろししょうが おろしにんにく
17木	牛乳 スタミナ丼(ごはん) じゃがいものナムル  冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ソフトチキン みそ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ビーマン にんじん ほうれんそう みかん	おろししょうが す おろしにんにく さけ しょうゆ トウバンジャン みりん
18金	牛乳 ごはん チキンカツのオニオンソースか け アーモンド和え ハモ入りつみれ汁	ぎゅうにゅう チキンカツ ハモ あぶらあげ	ごはん さとう アーモンド あぶら	キャベツ ほうれんそう  にんじん だいこん にんじん えのき ねぎ たまねぎ	だしかつお ウスターソース しょうゆ しお
21月	牛乳 パン レーズンクリーム 野菜の炒め物 クリームスープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ウインナー	パン レーズンクリーム あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん コーン いんげんまめ たまねぎ パセリ	コンソメ しお こしょう おろしにんにく シチュールウ
22火	牛乳 ごはん 手作りぶりかけ じゃがいもの中華煮 パンパンジー	ぎゅうにゅう かつおぶし しらすし あおさ ぶたにく なまあげ ささみ	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	きゅうり もやし にんじん  チンゲンサイ たまねぎ	しょうゆ さけ こしょう しお トウバンジャン シヤンタン す おろしにんにく おろししょうが
23水	牛乳 パン 鶏肉のケチャップ煮 添え野菜 千切り野菜スープ 豆乳ムース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅうムース	パン じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん こまつな	コンソメ しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース
24木	牛乳 ごはん シュウマイ 中華和え 麻婆豆腐 	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく とうふ みそ	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	しょうゆ トウバンジャン おろしにんにく さけ おろししょうが ちゅうかだし シヤンタン
25金	牛乳 ポークカレー 海藻サラダ フルーツミックス 	ぎゅうにゅう ぶたにく マグロフレーク かいそう	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん なす グリンピース トマトかん リンゴ キャベツ きゅうり あかビーマン みかんかん バインアップル缶  おうとうかん やさいいりゼリー リンゴかん	す しお しょうゆ こしょう カレーこ カレールウ
28月	牛乳 パン マーシャルピーンズ マダイのフライ 一食ソース 添え野菜 コンソメスープ 	ぎゅうにゅう マダイ ウイン ナー	パン マーシャルピーンズ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ もやし しめじ パセリ	コンソメ しお  こしょう しょうゆ 一食ノンエッグハーフソース
29火	牛乳 ごはん 鶏肉のさつぱり煮 即席漬け けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん こんにやく あぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり しいたけ せんざりだいこんづけ ごぼう ねぎ だいこん にんじん	だしかつお しょうゆ しお みりん さけ す おろしにんにく おろししょうが
30水	牛乳 小パン ラーメン ひじきサラダ ブルーベリージャム 	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく サラダチキン ひじき	小パン ちゅうかさそば あぶら さとう	ブルーベリージャム キャベツ コー ン にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	シヤンタン しお こしょう  しょうゆ す