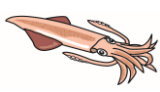


日	献立メモ	牛乳	こんだて	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
2火		○	豚キムチ丼 きゅうりの中華味 サイダーポンチ	牛乳, 豚肉	米(アルファ化米), 油, 砂糖, ごま油	玉葱, 人参, もやし, キムチ, ニラ, きゅうり, みかん, バイン, レモン
3水		○	ココア揚げパン さつまいものシチュー 人参ドレッシングサラダ	牛乳, 鶏肉, 豆乳	ミルクパン, 砂糖, 油, さつまいも, 小麦粉	玉葱, 人参, ぶなしめじ, 小松菜, キャベツ, もやし, ホールコーン, レモン
4木		○	ごはん(木島平村産) 冬瓜(とうがん)と鶏肉の煮物 いかのみそ焼き 小松菜のお浸し 	牛乳, 鶏肉, 厚削り, いか, 味噌	米, 油, こんにゃく, 砂糖	生姜, とうがん, 人参, いんげん, ねぎ, 小松菜, もやし
5金		○	にんにくチャーハン ツナにら餃子 玉ねぎとコーンの中華スープ	牛乳, 豚肉, ツナ, わかめ, けずり	米, バター, 餃子の皮, 油, でんぶん, ごま油	にんにく, 葉ねぎ, ニラ, 玉葱, 人参, ホールコーン, ねぎ
8月		○	おそば屋さんのカレー丼 野菜サラダ 	牛乳, 豚肉, 油揚げ, けずり, 昆布	米, 砂糖, でんぶん, 油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ぶなしめじ, ねぎ, キャベツ, 大根, ホールコーン, 梨
9火	重陽の節句 献立	○	ごはん 菊花蒸し(二色) 茹でブロッコリー 白身魚のすまし汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵, かれい, 豆腐, わかめ, けずり, 昆布	米, でんぶん, しゅうまいの皮, マヨネーズ	玉葱, 干し椎茸, ブロッコリー, 人参, ねぎ
10水	郷土料理 沖縄県	○	ぼろぼろじゅうしい マーミナーチャンプルー 	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 卵, アガー	米, 油, 砂糖	たけのこ, 人参, こねぎ, もやし, 豆もやし, バイナップル
11木	世界の料理 フランス	○	ミルクパン 白身魚のラビゴットソース クリームポテト ABCマカロニスープ	牛乳, メルルーサ, 牛乳, 生クリーム, 鶏肉	ミルクパン, でんぶん, 小麦粉, 油, 砂糖, じゃがいも, ABCマカロニ	トマト, 玉葱, にんにく, 人参, キャベツ
12金		○	ごはん かつおでんぶ  肉じゃが 野菜のみそ和え	牛乳, 粉かつお, 豚肉, けずり, わかめ, 味噌	米, 砂糖, じゃがいも, しらす, 油	生姜, 人参, 玉葱, いんげん, キャベツ, もやし
16火	世界の料理 中国	○	回鍋肉丼 もやしときくらげのピリ辛和え チンゲン菜のスープ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 味噌, 鶏肉, 豆腐, けずり	米, 油, でんぶん, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, キャベツ, ビーマン, 干し椎茸, ねぎ, もやし, きゅうり, きくらげ, 人参, チンゲン菜
17水		○	ガーリックトースト チリビーンズシチュー フレンチサラダ	牛乳, 大豆, 豚肉	食パン, バター, じゃがいも, 油, 小麦粉, 砂糖	にんにく, パセリ, 生姜, 玉葱, セロリ, 人参, キャベツ, ホールコーン
18木	くだものおいしい季節です 	○	こぎつね寿司 焼きししゃも 豆腐のみそ汁 ぶどう	牛乳, 油揚げ, 卵, ししゃも, 豆腐, わかめ, 味噌, けずり	米, 砂糖, 油	人参, 乾しいたけ, ねぎ, えのきたけ, ぶどう
19金		○	ジャージャー麺 揚げいもち わかめサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, わかめ	中華めん, ごま油, 砂糖, でんぶん, じゃがいも, 油, ごま	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, 大根
22月	お彼岸 献立	○	田舎うどん 手作りおはぎ  こま酢あえ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, けずり, きな粉	うどん, 米, 甘納豆, 上白糖, ごま	大根, 人参, ごぼう, ねぎ, 小松菜, もやし
24水	郷土料理 大分県	○	よしのみ とり天 のっぺい汁 やせうま	牛乳, あずき, 鶏肉, 油揚げ, きな粉	米, あわ, 米粒麦, 小麦粉, こんにゃく, 里芋, でんぶん, ほうとう, 上白糖	にんにく, 生姜, かぼす, ごぼう, 人参, 大根, ねぎ
25木		○	コストリカライス フレックサラダ  りんご	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 大豆	米, でんぶん, コーンフレック, 砂糖, 油	玉葱, 人参, ホールコーン, マッシュルーム, ビーマン, パプリカ, トマト, キャベツ, りんご
26金		○	ごはん さばのごま揚げ 野菜の磯辺和え かきたま汁	牛乳, 鯖, のり, 豆腐, わかめ, 卵	米, ごま, でんぶん, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 小松菜, 人参, もやし, えのきたけ, ねぎ
29月		○	和風スパゲッティ 野菜のココロサラダ 小松菜のしっとりスコーン	牛乳, ベーコン, 豚肉, のり, 豆乳	スパゲッティ, 砂糖, ごま油, 小麦粉, 油	にんにく, 玉葱, 人参, エリンギ, しめじ, 干し椎茸, 葉ねぎ, きゅうり, 大根, 水菜, 小松菜
30火		○	ひじきごはん 枝豆入りつくね 野菜の生姜和え  なめこのみそ汁	牛乳, 干ひじき, 大豆, 豚肉, 鶏肉, 味噌, けずり	米, 砂糖, 油	人参, 枝豆, キャベツ, もやし, ほうれんそう, 生姜, 大根, ねぎ, 小松菜, なめこ