					主な材料と何	木内での働き	
日付	曜日	提供時間	献立	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
			麻婆豆腐	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・青葱・生姜	油・砂糖・片栗粉	濃口醤油
		昼食	ナムル		ほうれん草・きゅうり・人参	砂糖・ごま油 米	淡口醤油
1	水		もやしのスープ		緑豆もやし・玉葱・人参・青葱		ガラスープ
		おやつ	♪さつまいも蒸しパン 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖・さつま芋・油	ベーキングパウダー
		昼食	ガーデンベジタブルグラタン ツナサラダ	牛もも・ミックスチーズ シーチキン	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・南瓜・人参 コーン・キャベツ・人参	砂糖•油	クリームシチュー・塩 酢 (米酢)
2	木		ごはん きのこのスープ		玉葱・人参・えのき・パセリ	*	コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪ お麩のきなこラスク 牛乳	きな粉 牛乳		麩・グラニュー糖・マーガリン	
			ハンバーグ カラフルサラダ	ハンバーグ 大豆水煮	ブロッコリー 枝豆・人参・コーン	砂糖•油	ケチャップ 酢 (米酢)
7	火	昼食	ごはん	XIII	玉葱・人参・パセリ	*	コンソメ チキン・塩
		おやつ	玉ねぎスープ ♪焼きポテト	 牛乳	上版・八多・ハビリ	ナチュラルカットポテト・油	塩
			牛乳 豚肉と春雨のチャプチェ風	豚肉	チンゲン菜・玉葱・ピーマン・人参	春雨・油・ごま油	ガラスープ・塩・淡口醤油
8	水	昼食	中華サラダ ごはん		大根・人参・きゅうり・コーン	砂糖・ごま油・白ごま 米	酢 (米酢)
	٦,	おやつ	<u>わかめのスープ</u> ♪人参ケーキ	●奶·牛乳	わかめ・玉葱・人参・青葱 人参	砂糖・小麦粉・マーガリン	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー
	H	05 (0)	牛乳 白身魚のオーロラ焼	牛乳 ホキ	パセリ	●マヨネーズ	塩・ケチャップ
	+	昼食	小松菜の和え物 ごはん		こまつ菜・白菜・コーン・人参	砂糖米	淡口醤油
9	木	±0.1±	キャベツのみそ汁 ♪カラフルゼリー	味噌	キャベツ・玉葱・人参・青葱 フルーツカクテル・りんごジュース・粉寒天		
		おやつ	生乳 八宝菜	牛乳 豚肉	白菜・玉葱・人参・筍・干しいたけ・ピーマン	油・片栗粉	ガラスープ・塩
		昼食	ナムル		緑豆もやし・人参・ほうれん草	春雨・白ごま・ごま油・砂糖米	農口醤油
10	金		冬瓜のスープ	絹豆腐・豆乳	冬瓜カット・玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・油	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー
	Ш	おやつ	♪豆腐の焼きドーナツ牛乳	牛乳			
		昼食	けんちん煮込みうどん 白菜の和え物	木綿豆腐・あげ	大根・ごぼう・人参・しいたけ・青葱 白菜・小松菜	うどん・さといも・油 砂糖	だし汁・酒・みりん・淡口醤油 濃口醤油
11	土	おやつ	バナナ おやつ(マンナビスケット・玉子ボーロ)		バナナ	玉子ポーロ・マンナピスケット	
\vdash	\vdash	30 (2)	牛乳 カレーポトフ	牛乳牛肉	玉葱・人参	じゃが芋・油・カレーフレーク	
		昼食	フレンチサラダ ごはん		キャベツ・きゅうり・人参	砂糖•油 米	酢(米酢)・塩
13	月	±1.1± -	フルーツ ♪セサミクッキー	● \$P	バナナ	小麦粉・砂糖・油・白ごま	塩
	Н	おやつ	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	牛乳 豚肉・木綿豆腐	白菜・玉葱・人参・きぬさや	糸こんにゃく・砂糖	濃□醤油
		昼食	チンゲン菜のおかか和え	かつおぶし	チンゲン菜・キャベツ・もやし・コーン・人参	砂糖	淡口醤油
14	火		ごはん さつま芋のみそ汁 ♪お麩ラスク ⇒♪マヨコーンパイ	味噌シーチキン	玉葱・人参・青葱 玉葱・コーン	* さつま芋 ギョーザの皮・マヨドレ・油	
	Ш	おやつ	牛乳	△ 牛乳 鶏肉			
		昼食	チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ	類似	トマトピューレ・玉葱 ブロッコリー・人参・コーン	砂糖・油	(稽米) 稍
15	水		ごはん 玉ねぎのみそ汁	味噌	玉葱・人参・青葱	*	
		おやつ	♪ケーキ牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー
		昼食	鮭のゴマ照り焼き キャベツの和えもの	鮭 あげ	インゲン キャベツ・人参・小松菜	白ごま砂糖	濃口醤油・みりん・酒 淡口醤油
16	木		ごはん ほうれん草のすまし汁		ほうれん草・玉葱・人参	*	淡口醤油・塩・みりん
		おやつ	♪フルーツョーグルト ⇒♪お麩ラスク 牛乳	▲牛乳		麩・グラニュー糖・▲マーガリン	
			チキンの焼き南蛮・春野菜のタルタル こふき芋	鶏肉・●卵	筍・玉葱・人参・菜の花 冷	油・砂糖・片栗粉・●マヨネーズ じゃが芋	塩・酢(米酢)・濃口醤油・みりん・ケチャップ 塩
17	金	昼食	人参のサラダ ロールパン		キャベツ・きゅうり・人参	砂糖・油 ロールパン	酢(米酢)
' '	217		しめじのスープ フルーツ		しめじ・玉葱・人参・パセリ オレンジ		コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪焼きおにぎり 牛乳	牛乳		*	濃口醤油・みりん
		昼食	豚丼 ほうれん草のごま和え	豚肉	玉葱・人参・青葱 ほうれん草・キャベツ・コーン・人参	米・糸こんにゃく・砂糖 砂糖・白ごま	濃口醤油 淡口醤油
18	土	おやつ	麩のみそ汁 おやつ(マンナビスケット・玉子ボーロ)	味噌	玉葱・人参・青葱		
		83 (9)	牛乳 鶏肉の焼き豚風	牛乳 鶏肉	生姜・二ンニク	砂糖	濃口醤油・みりん
00	月	昼食	コーンサラダ ごはん		コーン・ブロッコリー・カリフラワー・人参	ごま油・砂糖米	淡口醤油・酢(米酢)
20	Z	おやつ	えのきのみそ汁 ♪みかんゼリー	味噌	えのき・玉葱・人参・青葱 粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
	\blacksquare	あやフ	牛乳 さわらの塩焼き	牛乳さわら	ブロッコリー		塩
		昼食	ほうれん草のおひたし ごはん		ほうれん草・キャベツ・人参	砂糖 米	淡口醤油
21	火	+>+-	豆腐のみそ汁 ♪りんご蒸しパン	絹豆腐・味噌	玉葱・人参・青葱 リンゴ	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
		おやつ	生乳 肉団子の中華煮	生乳 ミートボール	大根・玉葱・人参・インゲン	砂糖・ごま油・片栗粉	濃口醤油
	-1	昼食	春雨サラダーではん		きゅうり・人参・コーン	春雨·砂糖·油 米	酢(米酢)
22	水	+11+	豆腐のスープ ♪ウインナーケーキ	絹豆腐 ウインナー・豆乳	玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・油	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー・ケチャップ
\vdash	Н	おやつ	牛乳	牛乳 鶏肉	オレンジジュース・玉葱	砂糖	淡口醤油
		昼食	類内のオレフラ州で マカロニサラダ ごはん		人参・きゅうり	マカロニ・●マヨネーズ 米	
23	木		場げのみそ汁 ♪大学芋	あげ・味噌	白菜・玉葱・人参・青葱	さつま芋・砂糖	
_	Щ	おやつ	アスチチ <u>牛乳</u> アジのかば焼き	牛乳 アジ	生姜・オクラ 冷	片栗粉・砂糖・油	洒・濃口醤油
		昼食	大豆の五目煮	大豆水煮	人参・枝豆・しいたけ・昆布	万業粉・砂糖・油 砂糖 米	四・
24	金		ごはん ほうれん草のみそ汁	味噌	ほうれん草・玉葱・人参・青葱		
	Ш	おやつ	♪ きな粉まぶしパン 牛乳	きな粉 牛乳 	土ゎベツ・丁苺・1分・+小」 ヤヤーツ	●□ールパン・油・砂糖	体キスげい。フ
	_	昼食	きざみ焼そば 白菜の和え物	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・もやし・あおさ粉 白菜・小松菜	焼きそば麺 砂糖	焼きそばソース 濃口醤油
25	土		コーンのスープ おやつ(マンナピスケット・玉子ポーロ)	μ- আ	コーン・玉葱・人参	玉子ポーロ・マンナビスケット	ガラスープ・塩
	H		生乳 赤魚の西京焼き	赤魚・白みそ	ESN/ F. t - MU 1 A	砂糖	3.k C 3両で中
27	月	昼食	ほうれん草のごま和え ごはん		ほうれん草・キャベツ・人参	砂糖・白ごま 米 **	淡口醤油
		おやつ	<u>麩</u> のすまし汁 ♪金時豆のケーキ	●卵・金時豆	玉葱・人参・青葱	麩 小麦粉・砂糖・マーガリン	淡口醤油・塩 ベーキングパウダー
\vdash	H	, -	<u>牛乳</u> タンドリーチキン	牛乳 鶏肉・ヨーグルト		カレーフレーク	塩
28	火	昼食	ひじきサラダごはん	シーチキン	ひじき・キャベツ・人参・コーン	*	和風ごま醤油ドレ
	\hat{\chi}	おやつ	南瓜のみそ汁 *マヨコーンパ イ ⇒♪フルーツヨーグルト	味噌 ヨーグルト	南瓜・玉葱・人参・青葱 みかん缶・パイン缶・黄桃缶・バナナ		
-			牛乳 ぎせい豆腐	牛乳 木綿豆腐・●卵・豚肉	玉葱・人参・きぬさや	砂糖	淡口醤油・みりん
20	水	昼食	小松菜の和え物 ごはん		こまつ菜・キャベツ・人参	砂糖 米	淡口醤油
25	小	おやつ	白菜のみそ汁 ♪スティックシュガートースト	味噌	白菜・玉葱・人参・青葱	食パン・マーガリン・グラニュー糖	
-	H	U (V)	生乳 サワラの漬け焼き	牛乳 さわら		油	濃口醤油・みりん
-	木	昼食	大根の和え物豆ごはん		大根・きゅうり・人参 グリーンピース	砂糖 米	淡口醤油
30	^	おかつ	<u>小松菜のすまし汁</u> ♪お好み焼き	豚肉・●卵・かつおぶし	こまつ菜・玉葱・人参 キャベツ・あおさ粉	麩 小麦粉	淡口醤油・塩 だし汁・お好みソース
-		おやつ	4 筑前煮	生乳 鶏肉	筍・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ・きぬさや	砂糖	濃口醤油
	_	昼食	きゅうりの酢の物 ごはん		きゅうり・わかめ・コーン	砂糖 米	酢(米酢)・淡口醤油
31	金	+11+	里芋のみそ汁 ♪りんごゼリー	味噌	玉葱・人参・青葱 りんごジュース・粉寒天・洋梨缶	さといも 砂糖	
		おやつ	牛乳	牛乳			

					主な材料と依	な内での働き	
付付	曜日	提供時間	献立	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
			豆腐の煮物	絹豆腐		±10/M(1/303 0 C 10:00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	濃口醤油・だし汁
1	水	昼食	玉ねぎ煮 全粥		玉葱•人参	*	濃□醤油・だし汁
		おやつ	すまし汁風 ♪蒸しパン		ほうれん草	小麦粉・砂糖	淡口醤油・だし汁 ベーキングパウダー
			白身魚の煮物かぼちゃ煮	タラ	南瓜・人参・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー		濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
2	木	昼食	全粥」すまし汁風		玉葱	*	淡口醤油・だし汁
_		おやつ	♪バナナ	タラ	パナナ		濃口醤油・だし汁
		昼食	白身魚の煮物人参煮	90	人参・ブロッコリー	N/	濃口醤油・だし汁
'	'火		全粥すまし汁風		玉葱	*	淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ豚肉の煮物	豚肉		じゃが芋	濃口醤油・だし汁
8	3 水	昼食	チンゲン菜煮 全粥		チンゲン菜・人参・玉葱	*	濃口醤油・だし汁
		おやつ	すまし汁風 ♪リンゴと人参のやわらか煮		大根 リンゴ・人参		淡口醤油・だし汁水
		昼食	白身魚の煮物 小松菜煮	タラ	こまつ菜・白菜・人参		濃□醤油・だし汁 だし汁
8	木	些民	全粥のお子汁風の	味噌	キャベツ	*	だし汁
-		おやつ	♪バナナ豚肉の煮物	豚肉	バナナ		濃口醤油・だし汁
10	3 金	昼食	ほうれん草煮 全粥		ほうれん草・人参・白菜	*	濃口醤油・だし汁
		おやつ	すまし汁風 ♪さつま芋マッシュ		玉葱	さつま芋	淡口醤油・だし汁
		昼食	煮込みうどん 白身魚の煮物	タラ		うどん	だし汁 濃口醤油・だし汁
11	1 ±		大根煮 おやつ(マンナビスケット・玉子ボーロ)		大根・小松菜・人参	玉子ボーロ・マンナビスケット	濃口醤油・だし汁
F			白身魚の煮物	タラ	キャベツ・人参・玉葱	20 2 (2708/7)	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
13	3 月	昼食	全粥 すまし汁風			米しじゃが芋	淡口醤油・だし汁
		おやつ		豚肉	バナナ	- 1.00	濃口醤油・だし汁
	4 火	昼食		いつドコ	キャベツ・チンゲン菜	さつま芋 米	濃口醤油・だし汁
	+ 火	+140	みそ汁風	味噌	白菜リンゴ・人参	*	だし汁水
		あるフ	♪リンゴと人参のやわらか煮 ささみのケチャップ煮 エカボボ	ササミ		砂糖	ケチャップ
15	5 水	昼食	玉ねぎ煮 全粥	n+ n4->	玉葱・ブロッコリー	*	濃口醤油・だし汁
		おやつ	みそ汁風 ♪さつま芋マッシュ	味噌	人参	さつま芋	だし汁
		昼食	豆腐の煮物 ほうれん草煮	絹豆腐	ほうれん草・キャベツ・人参		濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
16	6木		全粥すまし汁風		玉葱	*	淡口醤油・だし汁
		おやつ	♪じゃが芋マッシュ ささみの煮物	ササミ		じゃが芋	濃口醤油・だし汁
17	7 金	昼食	じゃが芋煮 全粥		人参・玉葱	じゃが芋 米	濃口醤油・だし汁
			オキに注風		キャベツ		
		おやつ	すまし汁風 ♪バナナ		バナナ		淡口醤油・だし汁
	-		♪バナナ豚肉の煮物キャベツ煮	豚肉			淡口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
18	з ±	昼食	♪バナナ豚肉の煮物キャベツ煮全粥みそ汁風	豚肉味噌	バナナ	米 数	濃口醤油・だし汁
18	3 ±	昼食	▶バナナ 豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風 おやつ(マンナピスケット・玉子ポ-ロ) ささみの煮物		バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱		濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁
	3 土	昼食	♪バナナ豚肉の煮物キャベツ煮全粥みそ汁風おやつ(マンナピスクット・玉子ポ-ロ)	味噌	バナナ キャベツ・人参・ほうれん草	麩	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁
		昼食おやつ	▶バナナ 豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風 おやつ(マソナピスケット・玉子ボ-ロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風 ト	味噌	バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱	数 玉子ボーロ・マンナピスケット	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁
20	月	昼食 おやつ 昼食 おやつ	▶バナナ 豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風 おやつ(アンナピスケット・玉子ボ-ロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風 ▶バナナ 豆腐の煮物 ほうれん草煮	味噌	バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参	数 玉子ボーロ・マンナピスケット	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
20		昼食おやつ昼食	▶バナナ 豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風 おやつ(マンナピスケット・玉子ボ-ロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 みそ汁風 ▶バナナ 豆腐の煮物	味噌 ササミ 味噌	バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ	数 玉子ボーロ・マンナピスケット	濃口醤油・だし汁濃口醤油・だし汁だし汁濃口醤油・だし汁濃口醤油・だし汁だし汁濃口醤油・だし汁
20	月	昼食 おやつ 昼食	▶バナナ 豚肉の煮物 キャベツ煮 全粥 みそ汁風 おやつ(アンナビスウット・玉子ボ-ロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 みパ汁サナ 豆腐の煮物 ほうれん草煮 全粥 みそ汁風 ▶バナナ	味噌ササミ味噌	バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参	⇒ ままポーロ・マンナピスケット※	濃口醤油・だし汁濃口醤油・だし汁だし汁濃口醤油・だし汁だし汁だし汁濃口醤油・だし汁濃口醤油・だし汁濃口醤油・だし汁
20	月 火	昼食 おやつ 昼食	▶バナナ 下下	味噌 ササミ 味噌	バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ	⇒ ままポーロ・マンナピスケット※	濃口醤油・だし汁濃口醤油・だし汁だし汁濃口醤油・だし汁だし汁ボレ汁濃口醤油・だし汁濃口醤油・だし汁ボレ汁ボレ汁
20	月	昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食	▶バナナ 下下	味噌 ササミ 味噌	バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参	************************************	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 水 濃口醤油・だし汁
20	月 火	昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやつ	▶バナナ 下下	味噌 ササミ 味噌	バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱	************************************	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 水 濃口醤油・だし汁 水 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	月 火	昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食	▶バナナ 下下	味噌	 バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 	************************************	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 水 濃口醤油・だし汁 水 濃口醤油・だし汁 次口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	月 火 水	昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやつ	▶バナナ 下内ので、	味噌	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱	米 米	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 水 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
20	2 水 3 木	昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやつ	▶バナナ 下内のですかける 下内のですが、	味噌	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱	** ** <th> 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 水 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 </th>	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 水 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁
20	月 火 水	昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おから 昼食 おから 昼食 おから 日本	▶バナナ 下内のですかける 下内のですが、	味噌	 バナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 ほうれん草・人参 玉葱 人参 	** ** ** ** ** **	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 潤口醤油・だし汁 ボレ汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 ボルカー ボルカー<!--</th-->
20	2 水 3 木	昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやう 日本やり 日本やり 日本やり 日本やり 日本やり 日本・アン 日本・	▶バナナ 下内の煮物 キャパーのでツカンででででででででででででででででででででででででででででででででででで	味噌	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 パナナ	** ** <th> 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水 濃口醤油・だし汁 次口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 </th>	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水 濃口醤油・だし汁 次口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
222	2 水 3 木	昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやつ 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おやう 昼食 おから 昼食 おから 昼食 おから 日本	▶バカので、カット・ ま子 ** - □) 下内ので、カット・ ま子 ** - □) さいで、カット・ ま子 ** - □) でいた。カット・ ま子 ** - □) でいた。カット・ ま子 ** - □) 「はいった。カット・ また。カット・ また。カット・ カット・ カット・ カット・ カット・ カット・ カット・ カット・	味噌 ササミ 味噌 タラ ササミ	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参	** ** <th> 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 ボム汁 水濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 液口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 たし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 たし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 煮口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 洗り汁・濃口醤油 </th>	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 ボム汁 水濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 液口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 たし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 たし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 煮口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 洗り汁・濃口醤油
222	月 火 水 木 金	昼食 おやつ 昼食 おやつ 食 おやつ まやつ 食 おや 昼 おり 食 おり 食 おり 食	▶バナナ 下内ので、	味噌 サザミ 味噌	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 パナナ	数 本子ポーロ・マンナビスケット 米 米 さつま芋	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 液口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 湯口醤油・だし汁 ボロー・だし汁 湯口醤油・だし汁 ボロー・だし汁 湯口醤油・だし汁 ボロー・だし汁 ボロー・ボール ボロー・ボール
20 22 22 22 24 25	月 火 水 木 金 土	昼食 おやつ 昼食 おやつ 食 おやつ まやつ 食 おや 昼 おり 食 おり 食 おり 食	▶バナ	味噌 ササミ 味噌 タラ ササミ	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参	** ** <th> 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 ボム汁 水濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 にし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 にし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 にし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 洗り汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 洗り汁 <</th>	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 ボム汁 水濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 にし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 にし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 にし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 洗り汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 洗り汁 <
20 22 22 22 24 25	月 火 水 木 金	昼食おやつ昼食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ食おやっ	▶ / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	味噌 サザミ 味噌	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 パナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜	表子ポーロ・マンナピスケット 米 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水濃口醤油・だし汁 液口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 たし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
20 22 22 22 24 25	月 火 水 木 金 土	昼食おやつ昼食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ	▶ / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	味噌 サザミ 味噌	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 パナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ	基子ポーロ・マンナピスケット 米 米 ** <th> 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 ボロ醤油・だし汁 ボロ醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 </th>	 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 ボロ醤油・だし汁 ボロ醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
22 23 24 25 27	月 火 水 木 金 土	昼食おやつ昼食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ食おやつ	▶ / T	味噌 サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ サース	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 パナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 南菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・人参・キャベツ	表子ポーロ・マンナピスケット 米 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
22 23 24 25 27		屋食 おゆつ 食 から食 から食 おん 屋 から食	▶ / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	味噌 サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 オ豆腐 タラ サザミ 味噌 サース・アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 パナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ	表子ポーロ・マンナビスケット 米 米 ** <th> 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 にし汁 にしず にはず <l< th=""></l<></th>	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 にし汁 にしず にはず <l< th=""></l<>
22 22 22 22 22 22 22 22 22 22 22 22 22		国食 おりつ 食 おり 屋 かり 食 か	▶ / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	味噌 サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ サース	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 パナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱	表子ポーロ・マンナピスケット 米 米 ** <th> 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 </th>	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水濃口醤油・だし汁 水濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
22 22 22 22 22 22 22 22 22 22 22 22 22		屋食 おり 食 の食 かり 食 の食 かり 食 の食 かり 食 の食 かり 食 かり 食	▶ / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	味噌 サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 タラ サザミ 味噌 オ豆腐 タラ サザミ 味噌 サース・アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 人参 日うれん草・人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 本ャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 オャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 バナナ 白菜・キャベツ・玉葱・人参 こまつ菜 	表子ポーロ・マンナビスケット 米 米 ** <th> 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水濃口醤油・だし汁 だし汁 波口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 </th>	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水濃口醤油・だし汁 だし汁 波口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁 湯口醤油・だし汁
22 22 22 22 22 22 22 22 22 22 22 22 22		屋食 おり 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 かり 食 ひ 食 かり 食 ひ 食 かり 食 かり	▶ / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	味噌 ササミ 味噌 タラ サカショ サ	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 水参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 パナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 南瓜 木ヤベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 パナナ 白菜・キャベツ・玉葱・人参 こまつ菜 南瓜	表子ポーロ・マンナピスケット 米 米 ** <th> 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボロ醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 </th>	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボロ醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁
22 23 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25		屋食 おり 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 ひ 食 かり 食 ひ 食 かり 食 ひ 食 かり 食 かり	▶ /	味噌 ササミ 味噌 タラ 味噌 ター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 人参 日うれん草・人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 本ャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 オャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 バナナ 白菜・キャベツ・玉葱・人参 こまつ菜 	表	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 ボルコ醤油・だし汁 ボルコ醤油・だし汁 ボルコ醤油・だし汁 ボルカー・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボー
22 23 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25		屋食ので食ので食ので食ので食ので食いで食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食	▶ / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	味噌 ササミ 味噌 タラ 味噌 タラ 味噌 タラ 味噌 タラ 味噌 科豆腐 お見腐 お見腐 お見腐 お見腐 お見腐 お見る ままままままままままままままままままままままままままままままままままま	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 水参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 パナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 南瓜 木ヤベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 パナナ 白菜・キャベツ・玉葱・人参 こまつ菜 南瓜	表 エ子ポーロ・マンナピスケット 米 **	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃田醤油・だし汁 だし汁 濃口醤醤油・だし汁 濃口醤醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 湯 温温油・だし汁 水 水 水 水 水
22 22 23 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25		屋食 おゆう 食 ひ食 から食 ひ食 がら食 ひ食 がら食 ひ食 がら食 ひん食 から食 ひん食 から食 から食 から食 ひん食 から食 から食 から食 から食 から食 から食 から食 から食 からない しゅうしゅう はいしゅう はい	→ バ	味噌 ササミ 味噌 タラ 味噌 ター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 パナナ キャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 パナナ 白菜・キャベツ 玉葱 パナナ 白菜・キャベツ・玉葱・人参 こまつ菜・玉葱・人参 大根	表	 濃田醤油・だし汁 だし汁 濃田醤油・だし汁 だし汁 濃田醤油・だし汁 だし汁 濃田醤油・だし汁 だし汁 濃田醤油・だし汁 ボ田醤醤油・だし汁 濃田醤醤油・だし汁 濃田醤醤油・だし汁 濃田醤油・だし汁 濃田醤醤油・だし汁 濃田醤油・だし汁 濃田醤油・だし汁 濃田醤油・だし汁 濃田醤油・だし汁 濃田醤油・だし汁 濃田醤油・だし汁 濃田醤油・だし汁 湯田醤油・だし汁 湯田醤油・だし汁 湯田醤油・だし汁 湯田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田
22 22 23 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25		屋食ので食ので食ので食ので食ので食いで食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食いて食	→ バ	味噌 ササミ 味噌 タラ 味噌 タラ 味噌 タラ 味噌 タラ 味噌 科豆腐 お見腐 お見腐 お見腐 お見腐 お見腐 お見る ままままままままままままままままままままままままままままままままままま	 パナナ キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 人参 最葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 バナナ 白菜・キャベツ 玉葱 オャベツ 玉葱 バナナ 白菜・キャベツ・玉葱・人参 こまつ菜・玉葱・人参 大根 リンゴ・人参 	表	 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁 水濃口醤醤油・だし汁 洗口醤醤油・だし汁 洗口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 ボレ汁 濃口醤油・だし汁 水 濃田醤油・だし汁 水 濃田・だし汁 水 濃田・だし汁 水 濃田・だし汁 水 濃田・だし汁 水 濃田・だし汁 水 湯田・だし汁 ・ ・

	5月初期食 ※菓子類については、アレルギー表記していません。 							
日日日付日	翟	提供時間	献立		主な材料と体	内での働き		
付 E	3 3			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
		同合	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮	絹豆腐	玉葱・人参			
1 2	水		全粥すまし汁風		ほうれん草	*		
			♪さつま芋ペースト 白身魚のやわらか煮	タラ		さつま芋		
2 7	木	些民	かぼちゃ煮全粥		南瓜・人参・キャベツ	*		
		おやつ	すまし汁風 ♪つぶしバナナ		玉葱 パナナ			
		日舎	白身魚のやわらか煮 人参煮	タラ	人参			
ל 7	火	些民	全粥すまし汁風		玉葱	米		
		おやつ	♪じゃが芋ペースト 豆腐の煮込み	絹豆腐		じゃが芋		
8 7	水	昼食	チンゲン菜煮 全粥		チンゲン菜・人参・玉葱	*		
			すまし汁風 ♪リンゴと人参のペースト		大根 リンゴ・人参			
			白身魚のやわらか煮 小松菜煮	タラ	こまつ菜・白菜・人参			
9 7	木		全粥すまし汁風		キャベツ	*		
			♪つぶしバナナ 豆腐の煮込み	絹豆腐	バナナ			
10 🕏	金	日合	ほうれん草煮 全粥		ほうれん草・人参・白菜	 米		
	_		すまし汁風 ♪さつま芋ペースト		玉葱	さつま芋		
			白身魚のやわらか煮 大根煮	タラ	大根・小松菜・人参			
11 _	±		全粥すまし汁風		白菜	*		
	+	おやつ	おやつ(ハイハイン) 白身魚のやわらか煮	タラ		ハイハイン		
13 }	月	日合	キャベツ煮全粥		キャベツ・人参・玉葱	*		
			すまし汁風 ♪つぶしバナナ		パナナ	じゃが芋		
			豆腐の煮込みさつまいも煮	絹豆腐	キャベツ・チンゲン菜	さつま芋		
14)	火	些民	全粥 すまし汁風		白菜	*		
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト 白身魚のやわらか煮	タラ	リンゴ・人参			
15 7	rk	昼食	玉ねぎ煮 全粥		玉葱	*		
, , ,	_		すまし汁風 ♪さつま芋ペースト		人参	さつま芋		
			豆腐の煮込み ほうれん草煮	絹豆腐	ほうれん草・キャベツ・人参			
16 7	木	些民	全粥 すまし汁風		玉葱	*		
		おやつ	♪じゃが芋ペースト白身魚のやわらか煮	タラ	77.427	じゃが芋		
17 🕏	소	日合	ロョ無の (4) 50 / 点 じゃが芋煮 全粥		人参・玉葱	しゃが芋 米		
1	<u> </u>		すまし汁風 ♪つぶしバナナ		キャベツ パナナ			
			豆腐の煮込みキャベツ煮	絹豆腐	キャベツ・人参・ほうれん草			
18 _	±	些民	全粥すまし汁風		玉葱	米 麩		
		おやつ	おやつ(野菜ハイハイン) 白身魚のやわらか煮	タラ		ハイハイン		
20 }	al H	日合	玉ねぎ煮 全粥		玉葱	*		
	_		すまし汁風 ♪つぶしバナナ		人参 バナナ			
			豆腐の煮込みほうれん草煮	絹豆腐	ほうれん草・玉葱・人参			
21)	火	些民	全粥 すまし汁風		キャベツ	*		
		おやつ	♪リンゴと人参のペースト 白身魚のやわらか煮	タラ	リンゴ・人参			
22 7	水	日舎	人参煮 全粥		人参・玉葱	*		
	-		すまし汁風 ♪かぼちゃペースト		大根南瓜			
			豆腐の煮込み白菜煮	絹豆腐	白菜・玉葱			
23 7	木	些民	全粥すまし汁風		人参	*		
	+	おやつ	♪さつま芋ペースト 白身魚のやわらか煮	タラ		さつま芋		
24 🕏	金	日舎	はうれん草煮 全粥		ほうれん草・人参	*		
7	_		すまし汁風 ♪つぶしバナナ		玉葱			
			豆腐の煮込みキャベツ煮	絹豆腐	キャベツ・玉葱・小松菜・人参			
25 _	±		全粥 すまし汁風		白菜	*		
	+	おやつ	おやつ(ハイハイン) 白身魚のやわらか煮	タラ		ハイハイン		
27 J		日合	人参煮全粥		人参・ほうれん草・玉葱	*		
-' /	7		すまし汁風 ♪さつま芋ペースト		キャベツ	本 数 さつま芋		
			→C フなチバースト 豆腐の煮込み 南瓜煮	絹豆腐	南瓜・人参・キャベツ			
28)	火	些民	全粥すまし汁風		玉葱	*		
	+	おやつ	<u>するの//風</u> ♪つぶしバナナ 白身魚のやわらか煮	タラ	パナナ			
29 7	ık	日舎	白菜煮全粥		白菜・キャベツ・玉葱・人参	*		
	٦,		±物 すまし汁風 ♪かぼちゃペースト		こまつ菜南瓜			
	\dagger		豆腐の煮込み 小松菜煮	絹豆腐	こまつ菜・玉葱・人参			
30 7	木	些民	全粥すまし汁風		大根	* * *		
	+	おやつ	<u></u> ♪リンゴと人参のペースト 白身魚のやわらか煮	タラ	リンゴ・人参			
31 🕏	余	日合	玉ねぎ煮 全粥		玉葱	*		
0, 2	.14		±% すまし汁風 ♪じゃが芋ペースト		人参	木 		
<u> </u>	L	いいぐノ	* ひでかずハースト	I	I		1	

8			〇月平期艮 				がでは、アレルキー表記していません。
日曜	▋提供₿	時間	献立		主な材料と体	内での働き	I
付 E				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
		- 1:	豆腐の煮込み 玉ねぎ煮	絹豆腐	玉葱•人参		だし汁だし汁
1 기	√ 昼意	K	全粥すまし汁風		ほうれん草	*	だし汁
	おや	りつ	♪さつま芋マッシュ	n=	18.54.00	さつま芋	
		<u>م</u>	白身魚のやわらか煮 かぼちゃ煮	タラ	南瓜・人参・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー		だし汁だし汁
2 7		- 1.	全粥 すまし汁風		玉葱	*	だし汁
	おや	りつ	♪バナナ 白身魚のやわらか煮	タラ	パナナ		だし汁
l	 昼食	合 .	人参煮		人参・ブロッコリー		だし汁
7 1			全粥 すまし汁風		玉葱	*	だし汁
	おや		♪じゃが芋マッシュ 豆腐の煮込み	絹豆腐		じゃが芋	だし汁
8 z		合 !	チンゲン菜煮		チンゲン菜・人参・玉葱	*	だし汁
0 /			全粥すまし汁風		大根	*	だし汁
	おや		♪リンゴと人参のやわらか煮 白身魚のやわらか煮	タラ	リンゴ・人参		水 だし汁
9 1	昼色	食 .	小松菜煮 全粥		こまつ菜・白菜・人参	*	だし汁
	おや		すまし汁風 ♪バナナ		キャベツ バナナ		だし汁
	93 (3		豆腐の煮込み	絹豆腐			だし汁
10 ฐ์	昼色	K	ほうれん草煮 全粥		ほうれん草・人参・白菜	*	だし汁
	おや		<u>すまし汁風</u> ♪さつま芋マッシュ		玉葱	さつま芋	だし汁
			煮込みうどん	タラ		うどん	だし汁 だし汁
11 🖠	_		白身魚のやわらか煮 大根煮 **********************************		大根・小松菜・人参	T7# p = 5.415= 6-1	だし汁
	かや		<u> おやつ(マンナビスケット・玉子ボーロ)</u> 白身魚のやわらか煮	タラ		玉子ボーロ・マンナビスケット	だし汁
13 F		合 :	キャベツ煮 全粥		キャベツ・人参・玉葱	*	だし汁
	おや		ェル すまし汁風 ♪バナナ		パナナ	じゃが芋	だし汁
	<i>დ</i> /0		豆腐の煮込み	絹豆腐			だし汁
14 リ	昼色	K	さつまいも煮 全粥		キャベツ・チンゲン菜	さつま芋 米	だし汁
			すまし汁風 ♪リンゴと人参のやわらか煮		白菜 リンゴ・人参		だし汁 水
	00 (-		ささみの煮物	ササミ			だし汁
15 기	√ 昼館		玉ねぎ煮 全粥		玉葱・ブロッコリー	*	だし汁
	おや		<u>すまし汁風</u> ♪さつま芋マッシュ		人参	さつま芋	だし汁
			豆腐の煮込み ほうれん草煮	絹豆腐	ほうれん草・キャベツ・人参		だし汁 だし汁
16 7	昼色		全粥			*	
	おや	りつ	すまし汁風 ♪じゃが芋マッシュ		玉葱	じゃが芋	だし汁
			ささみの煮物 じゃが芋煮	ササミ	人参•玉葱	じゃが芋	だし汁だし汁
17 츀	屋	艮 .	全粥 すまし汁風		キャベツ	*	だし汁
	おや	りつ	♪バナナ	絹豆腐	パナナ		だし汁
			豆腐の煮込み	桐豆腐			1/1 (/2)
1		合	キャベツ煮		キャベツ・人参・ほうれん草		だし汁
18 🖠		食	キャベツ煮全粥		キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
18 🖠	<u></u> 昼食	食 ! !	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナビスケット・玉子ボーロ)	11113			だし汁だし汁
	おや	食りつ	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナピスクット・玉子ポーロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮	ササミ		<u>歩</u> <u> 玉子ボーロ・マンナピスケット</u>	だし汁
18 <u> </u>	おや	食 うつ 食	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナピスケット・玉子ボーロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風	ササミ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参	麩	だし汁 だし汁 だし汁
	おや	食 bつ 食	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナピスケット・玉子ボーロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥	ササミ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー	<u>歩</u> <u> 玉子ボーロ・マンナピスケット</u>	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 5	おか <u></u>	食の食の食の食	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナピスケット・玉子ポ-ロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風 ♪バナナ 豆腐の煮込み ほうれん草煮		玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参	<u></u> 玉子ポーロ・マンナピスケット 米	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
	あや	食の食の食	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナビスケット・玉子ボ-ロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風 ♪ アバナナ 豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風		玉葱 - 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー - 人参 - バナナ - ほうれん草・玉葱・人参 - キャベツ	<u>歩</u> <u> 玉子ボーロ・マンナピスケット</u>	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20	あや	食の食の食の食の	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナビスケット・玉子ボ-ロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風 ♪バナナ 豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風 ♪リンゴと人参のやわらか煮 白身魚のやわらか煮		玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参	<u></u> 玉子ポーロ・マンナピスケット 米	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20	がな	食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の食の	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナビスケット・玉子ボ-ロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全粥 すまし汁風 ♪バナナ 豆腐の煮込み ほうれん草煮 全粥 すまし汁風 ♪リンゴと人参のやわらか煮	絹豆腐	玉葱 - 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー - 人参 - バナナ - ほうれん草・玉葱・人参 - キャベツ	<u></u> 玉子ポーロ・マンナピスケット 米	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F	おや	食の食の食の食の食	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナピスケット・玉子ポ-ロ) ささみの煮物 玉なぎ煮 全粥 すまし汁風 ♪バナナ 豆腐の煮が 豆腐の煮が を粥 ほうれん草煮 全粥 すまし汁風 ♪リンゴと人参のやわらか煮 白身魚のやわらか煮 人全粥 すまし汁風	絹豆腐	玉葱	************************************	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F	おや	食 向 食 向 向 向 自 向 向 向 向 向 向 向 向 向 向 向 向 の の の の の の の の の の の の の	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナピスケット・玉子ポ-ロ) ささみの煮物 玉なぎ煮 全すまし汁風 ♪パナナ 豆腐の煮が ほうれん はうれん はうれん はうれん はうれん はうれん はっし かけり のやわらか煮 を粥 白身魚のやわらか煮 くって もって もって とって もって とって とって とって とって とって とって とって とって とって と	絹豆腐	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜	************************************	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 水 だし汁 たし汁 たし汁
20 F	あかは 回記 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	食	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナビスケット・玉子ポ-ロ) ささみの煮物 玉なぎ煮 全すまし汁風 ♪バナナ 豆腐のれん草煮 全粥 けましかるみに はずましからか煮 白身魚煮 全すましがらか煮 白り魚のやわらか煮 白り魚のやわらか煮 白り魚のでわらか煮 白りのである かさみ煮 全すましがころの煮物 白く粥 りがさかさみ煮 全すまかごみの煮物 白菜煮	網豆腐 タラ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱	************************************	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 水 だし汁 だし汁 たし汁 だし汁
20 F	あかは 回記 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナピスケット・玉子ポ-ロ) ささみの煮物 玉ねぎ煮 全球。し汁風 ♪バナナ 豆腐の煮ん草煮 全粥 すまし汁風 ♪バリンゴと人参のやわらか煮 白身魚のやわらか煮 白身煮煮 全すまし汁風 ♪リンゴと人参のやわらか煮 白り魚のやわらか煮 白り魚のやわらか煮 くっとである 全すまし汁風 ♪ できる シープンのである かったである かったである。	網豆腐 タラ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜	数 玉子ポーロ・マンナピスケット ** ** **	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F	おかは 回記 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	食 かつ 食 かつ 食 かつ 食 かつ 食 かつ 食	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナビスケット・玉子ボ-ロ) ささみの煮物 玉ねった。 玉なった。 エなった。 エ	網豆腐 タラ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱	** ** ** ** ** **	だし汁
20 F	おや 日記 日記 日記 日記 日記 日記 日記 日	食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンウピスクット・玉子ポ-ロ) ささみの煮物 玉な粥 っすまし汁 豆腐れんです。 一分のでは、一分のでは、一分のでは、一分のでは、一分のでは、一分のでは、一分のでは、一分のでは、一分のでは、一分のでは、一分では、一分では、一分では、一分では、一分では、一分では、一分では、一分	網豆腐 タラ ササミ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 ほうれん草・人参	** ** ** ** ** **	だし汁
20 F	おや 日記 日記 日記 日記 日記 日記 日記 日	食 かつ 食 かつ 食 かつ 食 かつ 食 かつ 食 かつ 食 かつ 食 かつ 食 かつ た の の の の の の の の の の の の の	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナビスクット・玉子ポ-ロ) ささみの煮物 玉全ま とすまし汁 豆腐った。 一分でであるで ですました。 一分ででは、 でが、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	網豆腐 タラ ササミ	 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 たし汁 たし汁 たし汁 たし汁 たし汁 たし汁 たし汁 たし汁 たし汁 た
20 F, 21 Y	おか おか おか おか まか まか	食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食 か	キャベツ煮 全粥 すまし汁風 おやつ(マンナビスクット・玉子ポ-ロ) ささおぎ煮 全すまし汁風 ♪ 「カース で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	網豆腐 タラ ササミ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 ほうれん草・人参 玉葱	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁
20 F	おか おか おか おか まか まか	食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食	キャベツ煮 全粥 すましつ(マンナビスクット・玉子ポ-ロ) おやされず あったされず をすましての大きなである。 ままが、	網豆腐 タラ ササミ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 水 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F, 21 Y	おか 昼記 おか 日記 日記 日記 日記 日記 日記 日記 日	食 の 食 の 食 の 食 の 食 の 食 の 食 の 食 の き の の の の の の の の の の の の の	キャベツ煮 全粥 すまつ(マンナビスクット・玉子ポ-ロ) おやみの煮 とつ(マンナビスクット・玉子ポ-ロ) おやされぎ とすまがの表 全すまがつの煮 全すまがので はなった。 はないた。 はないたないたないた。 はないたないたないたないたないたないたないたないたないたないたないたないたないたな	網豆腐 タラ ササミ タラ 網豆腐	 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 ほうれん草・人参 玉葱 人参 にうれん草・人参 玉葱 バナナ 	** ** <td>だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁</td>	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 y	おや おや お	食 り う う う う う う う う う う う う う	キャベツ煮 全球 すましつ(?/)だ/ が小・玉子ボーロ) さされるぎ とすまさりの煮物 玉全す♪ 「原のれんがき ・	網豆腐 タラ ササミ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 水 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F, 21 Y	おや おや お	食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食 か 食	キャベツ煮 全球 すましつ(?ソナピスクット・玉子ポ-ロ) おやみのぎ とすましたので、 一ででは、アナーのでは、アナー	網豆腐 タラ ササミ タラ 網豆腐	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 y	は を は は は は は は は は は は は は は	食 bo	キャペツ煮 全球 すましつ(?/)が、カット・玉子ボーロ) おやみのぎ とすましつ(?/)が、カット・玉子ボーロ) さされった。 さされった。 こうでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カットでは、カット・エーロ) をったが、カットでは、カット・エーロ) をったが、カットでは、カット・エーロ) をったが、カット・エーロ)	網豆腐 タラ ササミ タラ 綿豆腐	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 パナナ キャペツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z	おか	食 bo 食 bo 食 bo 食 bo 食 bo 食 bo 食	キャペッ素 全すましつ(マンナピスクット・玉子ポ-ロ) おやさされった。 「おやっかで、 「おいっかで、 「おいっかで、 「おいっかで、 「おいっかで、 「おいっかで、 「おいっかで、 「おいっかで、 「おいっかで、 「いっかで、 「い	網豆腐 タラ ササミ タラ 網豆腐	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 パナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 パナナ キャペツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 y	は は は は は は は は は は は は は は	食 bo	中全球 は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	網豆腐 タラ ササミ タラ 綿豆腐	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z	おか	食 bo	キャペ (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	網豆腐 タラ ササミ タラ 綿豆腐	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 南菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・人参・キャベツ	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z	は は は は は は は は は は は は は は	食 b 0 食 D 食 D 食 D 食 D 食 D 食 D 食 D の な D の D の	中 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 空 で あき がった	網豆腐 タラ ササミ タラ 明豆腐 タラ ササミ カウ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根南瓜 白菜・玉葱 人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z	は を は は は は は は は は は は は は は	食 bo	キキャッパート・エーローン・エーローののののののののののののののののののののののののののののののののののの	網豆腐 タラ ササミ タラ 明豆腐 タラ ササミ カウ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 八ナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・大参・ほうれん草・玉葱 スカナナ コー・カリフラワー スカー・スクー スカー・スクー マー・スクー スカー・スクー マー・スクー スカー・スクー スカー・	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z	は を は は は は は は は は は は は は は	食 bo	中 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 す → 白 白 全 ず ※	網豆腐 タラ ササミ タラ 明豆腐 タラ ササミ カウ	玉葱	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z	は は は は は は は は は は は は は は	食 b o 食 o 食 o 食 o 食 o 食 o 食 o 食 o 食 o 食	中全すかでは、カット・ 中全すができない。 中全すができない。 中全すができない。 中ででは、カット・ 中でできない。 中でできないい。 中でできない。 中でできないい。 中でできないい。 中でできないは、 中でできない、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないい。 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないい。 中でできないは、 中でできないはないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないははいい、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中でできないは、 中で	網豆腐 タラ ササミ タラ ササミ タラ	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 八ナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・大参・ほうれん草・玉葱 スカナナ コー・カリフラワー スカー・スクー スカー・スクー マー・スクー スカー・スクー マー・スクー スカー・スクー スカー・	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z 2 Z	は は は は は は は は は は は は は は	食 bo	中全球 が	網豆腐 タラ ササミ タラ ササミ タラ	 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バブナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 はうれん草・人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 パナナ 白菜・キャベツ 、木葱 、オヤベツ 、木葱 、オヤベツ・玉葱・人参 、まつ菜・エ葱・人参 、まつ菜・、木参 、大根 	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z	は は は は は は は は は は は は は は	食 bo	中全球 が	網豆腐 タラ ササミ タラ ササミ タラ	玉葱	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z	は は は は は は は は は は は は は は	食 b 0 食 b	キキューロース	編豆腐 タラ ササミ タラ 相豆腐 タラ 相豆腐 タラ 相豆腐	 玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参 バブナナ ほうれん草・玉葱・人参 キャベツ リンゴ・人参 人参・玉葱 大根 南瓜 白菜・玉葱 人参 はうれん草・人参 玉葱 バナナ キャベツ・玉葱・小松菜・人参 白菜 人参・ほうれん草・玉葱 キャベツ 南瓜・人参・キャベツ 玉葱 パナナ 白菜・キャベツ 、木葱 、オヤベツ 、木葱 、オヤベツ・玉葱・人参 、まつ菜・エ葱・人参 、まつ菜・、木参 、大根 	*** *** *** ** ** ** ** ** **	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁
20 F. 21 Y 22 Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z	は は は は は は は は は は は は は は	食 bo	中全球 が	編豆腐 タラ ササミ タラ 相豆腐 タラ 相豆腐 タラ 相豆腐	玉葱	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁 だし汁

_	077				主な材料と体	内での働き	
付	曜日	提供時間	献立	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
			麻婆豆腐	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・青葱・生姜 ほうれん草・きゅうり・人参	油・砂糖・片栗粉 砂糖・ 〇ごま油	濃□醤油 淡□醤油
1	水	昼食	ナムル ごはん もやしのスープ		緑豆もやし・玉葱・人参・青葱	*	ガラスープ
		おやつ	♪さつまいも蒸しパン 牛乳			小麦粉・砂糖・さつま芋・油	ベーキングパウダー
			ガーデンベジタブルグラタン ツナサラダ	牛もも・ ▲ミックスチーズ シーチキン	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・南瓜・人参 コーン・キャベツ・人参	砂糖・油	▲クリームシチュー・塩 酢 (米酢)
2	木	昼食	ごはん きのこのスープ		玉葱・人参・えのき・パセリ	*	▲コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪ お麩のきなこラスク 牛乳	きな粉 ▲ 牛乳		麩・グラニュー糖・▲マーガリン	
		昼食	ハンバーグ カラフルサラダ	▲ハンパーグ 大豆水煮	プロッコリー 枝豆・人参・コーン	砂糖・油	ケチャップ 酢 (米酢)
7	火	些良	ごはん 玉ねぎスープ		玉葱・人参・パセリ	*	▲コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪フライドポテト 牛乳	▲牛乳		ナチュラルカットポテト・油	恒
		昼食	豚肉と春雨のチャプチェ風 中華サラダ	豚肉	チンゲン菜・玉葱・ピーマン・人参 大根・人参・きゅうり・コーン	春雨・油・〇 ごま油 砂糖・〇 ごま油・〇白ごま	ガラスープ・塩・淡口醤油 酢 (米酢)
8	水		ごはん わかめのスープ		わかめ・玉葱・人参・青葱	*	ガラスープ・塩
		おやつ	♪人参ケーキ 牛乳	●卵・▲牛乳 ▲牛乳	人参	砂糖・小麦粉・▲マーガリン	ベーキングパウダー
		昼食	白身魚のオーロラ焼 小松菜の和え物	木 丰	パセリ こまつ菜・白菜・コーン・人参	●マヨネーズ 砂糖 米	塩・ケチャップ 淡口醤油
9	木		ごはん キャベツのみそ汁 ♪カラフルゼリー	味噌	キャベツ・玉葱・人参・青葱 フルーツカクテル・りんごジュース・粉寒天	*	
		おやつ	上半乳	▲牛乳 豚肉	白菜・玉葱・人参・筍・干しいたけ・ピーマン	油・片栗粉	ガラスープ・塩
	_	昼食	ナムルごはん	H4F.	緑豆もやし・人参・ほうれん草	春雨・ O白ごま・Oごま油・ 砂糖 米	濃口醤油
10	金	±140	冬瓜のスープ ♪豆腐ドーナツ	木綿豆腐•豆乳	冬瓜カット・玉葱・人参・青葱	小麦粉・砂糖・油	ガラスープ・塩 ベーキングパウダー
		おやつ	牛乳 けんちんうどん	▲ 牛乳 木綿豆腐・あげ	大根・ごぼう・人参・しいたけ・青葱	うどん・さといも・油	だし汁・酒・みりん・淡口醤油
11	土	昼食	白菜の和え物 バナナ		白菜・小松菜 Kパナナ	砂糖	農口醤油
		おやつ	おやつ(白い風船・ばかうけ) 牛乳	▲牛乳		白い風船・ばかうけ	
		昼食	カレーライス フレンチサラダ	牛肉	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	酢(米酢)•塩
13	月	おやつ	フルーツ トセサミクッキー トロ	● 明 ▲ 仕 期	Kパナナ	小麦粉・砂糖・油・〇白ごま	塩
			牛乳 豚肉のすき焼き煮 エンパン苺のおかかむき	▲牛乳 豚肉・木綿豆腐 かつおぶし	白菜・玉葱・人参・きぬさや	糸こんにゃく・砂糖 砂糖	濃口醤油 ※口醤油
14	火	昼食	チンゲン菜のおかか和えではん	かつおぶし 味噌	チンゲン菜・キャベツ・もやし・コーン・人参	砂糖 米 さつま芋	淡口醤油
		おやつ	さつま芋のみそ汁 ♪お麩ラスク ⇒♪マヨコーンパイ 牛乳	味噌シーチキン▲牛乳	玉葱・人参・青葱 玉葱・コーン	ギョーザの皮・マヨドレ・油	
			チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ	鶏肉	トマトピューレ・玉葱 ブロッコリー・人参・コーン	砂糖・油	酢 (米酢)
15	水	昼食	ブロッコリーリラタ ごはん 玉ねぎのみそ汁	味噌	玉葱・人参・青葱	*	
		おやつ	♪紅茶のケーキ 牛乳	豆乳▲牛乳		小麦粉・油・砂糖	ベーキングパウダー・紅茶
		日舎	鮭のゴマ照り焼き キャベツの和えもの	鮭あげ	インゲン キャベツ・人参・小松菜	O白ごま 砂糖	濃口醤油・みりん・酒 淡口醤油
16	木	昼食	ごはん ほうれん草のすまし汁		ほうれん草・玉葱・人参	*	淡口醤油・塩・みりん
		おやつ	♪フルーツコーグル ト ⇒♪お麩ラスク 牛乳	▲牛乳		麩・グラニュー糖・▲マーガリン	
			チキン南蛮・春野菜のタルタル こふき芋	鶏肉•●卵	筍・玉葱・人参・菜の花	片栗粉・油・砂糖・ ●マヨネーズ じゃが芋	塩・酢(米酢)・濃口醤油・みりん・ケチャップ 塩
17	金	昼食	人参のサラダ ロールパン		キャベツ・きゅうり・人参	砂糖・油 ▲/ロールパン	酢(米酢)
			しめじのスープ フルーツ		しめじ・玉葱・人参・パセリ オレンジ	N/	▲コンソメ チキン・塩
		おやつ	♪焼きおにぎり 牛乳	▲牛乳	玉葱・人参・青葱	米・糸こんにゃく・砂糖	濃口醤油・みりん
18	土	昼食	豚丼 ほうれん草のごま和え 麩のみそ汁	床噌	ほうれん草・キャベツ・コーン・人参 玉葱・人参・青葱	が糖・ O白ごま	淡口醤油
		おやつ	をひめて おやつ(チョイス・とんがり]-y) 牛乳	▲牛乳	工心、人為、自心	チョイス・とんがりコーソ	
			鶏肉の焼き豚風 コーンサラダ	鶏肉	生姜・ニンニク コーン・ブロッコリー・カリフラワー・人参	砂糖 ○ごま油・ 砂糖	濃口醤油・みりん 淡口醤油・酢(米酢)
20	月	昼食	こ ごはん えのきのみそ汁	味噌	えのき・玉葱・人参・青葱	*	
		おやつ	♪みかんゼリー 牛乳	▲牛乳	粉寒天・オレンジジュース・みかん缶	砂糖	
		昼食	さわらの塩焼き ほうれん草のおひたし	さわら	ブロッコリー ほうれん草・キャベツ・人参	砂糖	塩淡口醤油
21	火		ごはん 豆腐のみそ汁	絹豆腐・味噌	玉葱・人参・青葱	*	
		おやつ	♪りんご蒸しパン 牛乳	▲牛乳	リンゴ	小麦粉・砂糖・油	ベーキングパウダー
		昼食	肉団子の中華煮 春雨サラダ	ミートボール	大根・玉葱・人参・インゲン きゅうり・人参・コーン	砂糖・ 〇ごま油・ 片栗粉 春雨・砂糖・油	濃□醤油 酢 (米酢)
22	水		豆腐のスープ	絹豆腐	玉葱・人参・青葱	米 小等級。和數本·	ガラスープ・塩
		おやつ	♪ウインナーケーキ 牛乳 鶏肉のオレンジ焼き	ウインナー・豆乳 ▲ 牛乳 鶏肉	オレンジジュース・玉葱	小麦粉・砂糖・油砂糖	ベーキングパウダー・ケチャップ 淡口醤油
		昼食	類例のオレンジ焼き マカロニサラダ ごはん	ruge d	人参・きゅうり	マカロニ・●マヨネーズ 米	and the state of t
23	木		はん 揚げのみそ汁 ♪大学芋	あげ・味噌	白菜・玉葱・人参・青葱	さつま芋・砂糖	
-	H	おやつ	アスチチ 牛乳 アジのかば焼き	▲ 牛乳 アジ	生姜・オクラ 冷	片栗粉・砂糖・油	酒・濃口醤油
0.1	_	昼食	大豆の五目煮ごはん	大豆水煮	人参・枝豆・しいたけ・昆布	砂糖米	淡口醤油・みりん
24	金	おやつ	ほうれん草のみそ汁 ♪きな粉パン	味噌きな粉	ほうれん草・玉葱・人参・青葱	●/ ▲ /ロールパン・油・砂糖	
-	H		<u>牛乳</u> 焼そば	▲ 牛乳 豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・もやし・あおさ粉	焼きそば麺	焼きそばソース
25	土	昼食 	白菜の和え物コーンのスープ		白菜・小松菜 コーン・玉葱・人参	砂糖	濃口醤油 ガラスープ・塩
		おやつ	おやつ(ココナッツサブレ・ベジたべる) 牛乳	▲ 牛乳		ココナッササブ・レ・ページ・たべる	
		昼食	赤魚の西京焼き ほうれん草のごま和え	赤魚・白みそ	ほうれん草・キャベツ・人参	砂糖 砂糖・ 〇白ごま 米	淡口醤油
27	月	٠٠٠ سعر	ごはん <u>麩のすまし汁</u> ♪金時豆のケーキ	●卵・金時豆	玉葱・人参・青葱	※数小麦粉・砂糖・▲マーガリン	淡口醤油・塩 ベーキングパウダー
		おやつ	小玉時豆のグーキ 牛乳 タンドリーチキン	▲牛乳 鶏肉・▲ヨーグルト			塩・カレー粉
		昼食	♪マヨコーンパイ ごはん	シーチキン	ひじき・キャベツ・人参・コーン	*	〇和風ごま醤油ドレ
28	火	おやつ	南瓜のみそ汁 ♪マヨコ=ンパイ ⇒♪フルーツヨーグルト	味噌 ▲ヨーグルト	南瓜・玉葱・人参・青葱 みかん缶・パイン缶・黄桃缶・ <mark>Kパナナ</mark>		
		03 (J)	牛乳 ぎせい豆腐	▲ 牛乳 木綿豆腐・●卵・豚肉	玉葱・人参・きぬさや	砂糖	淡口醤油・みりん
20	水	昼食	小松菜の和え物 ごはん		こまつ菜・キャベツ・人参	砂糖 米	淡口醤油
23	3	おやつ	<u>白菜のみそ汁</u> ♪シュガートースト	味噌	白菜・玉葱・人参・青葱	▲食パン・▲マーガリン・グラニュー糖	
		-	牛乳 サワラの竜田揚	▲ 牛乳 さわら	十相。キュニハ・上命	片栗粉•油	農口醤油・みりん
30	木	昼食	大根の和え物豆ごはん		大根・きゅうり・人参 グリーンピース ニキつヴ・王菊・人衆	砂糖 米 **	淡口醤油
		おやつ	小松菜のすまし汁 ♪お好み焼き 牛乳	豚肉・ ●卵・ かつおぶし ▲ 牛乳	こまつ菜・玉葱・人参 キャベツ・あおさ粉	小麦粉	淡口醤油・塩 だし汁・お好みソース
			午乳 筑前煮 きゅうりの酢の物	鶏肉	筍・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ・きぬさや きゅうり・わかめ・コーン	砂糖砂糖	濃口醤油 酢(米酢)・淡口醤油
31	金	昼食	ごはん 甲芋のみそ汁	味噌	玉葱・人参・青葱	米さいも	
		おやつ	♪りんごゼリー 牛乳	▲ 牛乳	りんごジュース・粉寒天・洋梨缶	砂糖	
_	. 1				•		