

| 月                                                   |                   |                 | 火                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   | 水                                                        |              |    | 木                                                     |                 |              | 金                                                                  |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
|-----------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|--------------|----|-------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------|----|-------------------|-----------------|--------------|
| 3                                                   | エネルギー<br>697 kcal | たんぱく質<br>25.7 g | しつ<br>23.6 g                                                      | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | エネルギー<br>637 kcal | たんぱく質<br>25.7 g                                          | しつ<br>22.3 g | 5  | エネルギー<br>633 kcal                                     | たんぱく質<br>26.1 g | しつ<br>13.3 g | 6                                                                  | エネルギー<br>606 kcal | たんぱく質<br>23.3 g | しつ<br>15.7 g | 7  | エネルギー<br>653 kcal | たんぱく質<br>28.5 g | しつ<br>25.2 g |
| ごはん ぎゅうにゅう<br>さばのみそに<br>はくさいのそくせきづけ<br>かきたまじる わらびもち |                   |                 | コッペパン ぎゅうにゅう<br>スパニッシュオムレツ<br>やさしいためはちみつマーガリン<br>マカロニとやさいのスープ     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   | ごはん ぎゅうにゅう<br>ほっけのいちやぼし<br>きりぼしだいこん みかんゼリー<br>さつまいものみそしる |              |    | ごはん ぎゅうにゅう<br>はっぽうさい ささみのてんぷら<br>こまつなとえのきのあえもの<br>かき  |                 |              | ライおぎしよパン ぎゅうにゅう<br>ポークソテー スライスチーズ<br>キャベツのカレーソテー<br>ベーコンとじゃがいものスープ |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
|                                                     |                   |                 |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                          |              |    |                                                       |                 |              |                                                                    |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
| 10                                                  |                   |                 |                                                                   | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | エネルギー<br>631 kcal | たんぱく質<br>24.4 g                                          | しつ<br>24.4 g | 12 | エネルギー<br>584 kcal                                     | たんぱく質<br>31.3 g | しつ<br>18.3 g | 13                                                                 | エネルギー<br>737 kcal | たんぱく質<br>31.6 g | しつ<br>25.6 g | 14 | エネルギー<br>766 kcal | たんぱく質<br>31.7 g | しつ<br>27.1 g |
| たいいくのひ<br>                                          |                   |                 | コッペパン ぎゅうにゅう<br>とりクリームに<br>はなやさいのサラダ<br>オレンジ                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   | きのこスパゲティー<br>とりささみのスパイシーあげ<br>みそスープ<br>りんご ぎゅうにゅう        |              |    | こなどうふキーマカレーライス<br>あげじゃが<br>アロエフルーツ<br>ぎゅうにゅう          |                 |              | おべんとうきゅうしょく<br>                                                    |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
|                                                     |                   |                 |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                          |              |    |                                                       |                 |              |                                                                    |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
| 17                                                  | エネルギー<br>692 kcal | たんぱく質<br>23.4 g | しつ<br>24.0 g                                                      | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | エネルギー<br>684 kcal | たんぱく質<br>30.7 g                                          | しつ<br>18.7 g | 19 | エネルギー<br>597 kcal                                     | たんぱく質<br>23.3 g | しつ<br>17.3 g | 20                                                                 | エネルギー<br>645 kcal | たんぱく質<br>26.1 g | しつ<br>14.7 g | 21 | エネルギー<br>588 kcal | たんぱく質<br>28.3 g | しつ<br>15.2 g |
| ごはん ぎゅうにゅう<br>さんまのかばやき<br>さといものごまあえ<br>すまじる ぶどうゼリー  |                   |                 | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりのからあげ<br>ゆかりづけ くるみもち<br>きのこのみそしる                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   | きつねうどん おにぎり<br>ぎゅうにゅう<br>しゃもてんぷら<br>チンゲンサイのアーモンドあえ       |              |    | さつまいもごはん ぎゅうにゅう<br>あじのうめに<br>ほうれんそうのおひたし<br>だいこんのみそしる |                 |              | コッペパン はっこうにゅう<br>さけのきのこソースがけ<br>ポテトサラダ<br>だいこんとソーセージのスープに          |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
|                                                     |                   |                 |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                          |              |    |                                                       |                 |              |                                                                    |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
| 24                                                  | エネルギー<br>718 kcal | たんぱく質<br>24.4 g | しつ<br>24.0 g                                                      | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | エネルギー<br>664 kcal | たんぱく質<br>30.3 g                                          | しつ<br>20.4 g | 26 | エネルギー<br>614 kcal                                     | たんぱく質<br>24.3 g | しつ<br>16.1 g | 27                                                                 | エネルギー<br>593 kcal | たんぱく質<br>24.5 g | しつ<br>17.5 g | 28 | エネルギー<br>629 kcal | たんぱく質<br>29.2 g | しつ<br>23.7 g |
| ビーンズカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>ツナとキャベツのサラダ<br>オレンジ         |                   |                 | こめコバン ぎゅうにゅう<br>ポークジンジャー コーンポタージュ<br>ほうれんそうのソテー<br>さつまいものキャラメルソース |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   | ごはん ぎゅうにゅう<br>おでん<br>はくさいのじゃこあえ<br>かき                    |              |    | ごはん ぎゅうにゅう<br>さつまあげ<br>こまつなのだいずこあえ<br>さといもとえのきのおつけ    |                 |              | コッペパン ぎゅうにゅう<br>タンドリーチキン ヨーグルト<br>ごぼうのごまマヨあえ<br>レタスとたまごのスープ        |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
|                                                     |                   |                 |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                          |              |    |                                                       |                 |              |                                                                    |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
| 31                                                  | エネルギー<br>631 kcal | たんぱく質<br>20.2 g | しつ<br>18.3 g                                                      | <div><div><div><div>ならびかえクイズ</div><div>言葉のならびかえクイズです。<br/>ヒントを見て順番にならべると、<br/>食事に関する言葉になります！</div></div><div><div>（ごま・醤油・お酢）（ごま・醤油・お酢）<br/>（ごま・醤油・お酢）（ごま・醤油・お酢）</div></div></div><div><div><div>キリン リクガメ<br/>よんす</div><div>ライオン ゾウ<br/>いばえ</div><div>チーター ヒト<br/>えらう</div><div>ネコ<br/>う</div><div>ヒント<br/>足のはやい順に<br/>ならべよう！</div></div><div><div>ナマケモノ</div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div><div><div><div>カツオ サンマ<br/>すべ</div><div>イワシ アジ<br/>こうよ</div><div>マグロ タイ<br/>のさ</div><div>ヒント<br/>大きい順に<br/>ならべよう！</div></div><div><div>カジキ<br/>マグロ</div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div></div> |                   |                                                          |              |    |                                                       |                 |              |                                                                    |                   |                 |              |    |                   |                 |              |
|                                                     |                   |                 |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                          |              |    |                                                       |                 |              |                                                                    |                   |                 |              |    |                   |                 |              |

月

火

水

木

金

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                   | ごはん(S) きょうにゅう                                                                                                                    | 4                                                                                                                                                                                                                                                           | ごはん(S) きょうにゅう                                                                                                                                                                             | 5                                                                                                                                                                                         | ごはん(S) きょうにゅう                                                                                                                                                          | 6                                                                                                                                                                                                                                                                   | ごはん(S) きょうにゅう                                                                                                                                                                                                                                               | 7                                                                                                                                                                                                                           | ごはん(S) きょうにゅう                                                       |
| さばのみそ煮<br>さば 40 赤<br>しょうが 1 赤<br>赤みそ 6 赤<br>濃口しょうゆ 5 赤<br>砂糖 5 黄<br>白菜の酢漬<br>白菜 40 緑<br>にんじん 5 緑<br>酢 2 黄<br>刻み昆布 0.5 緑<br>りんご 1.5 黄<br>濃口しょうゆ 1.5 黄<br>菜種サラダ油 0.8 黄<br>煮干しだい 0.1 赤 | かきたま汁<br>鶏卵 15 赤<br>えのきたけ 15 赤<br>青ねぎ 5 緑<br>干しわかめ 0.5 緑<br>だし昆布 0.5 緑<br>淡口しょうゆ 3 黄<br>わらび餅<br>ミニ水晶 30 黄<br>黄な粉 3 赤<br>砂糖 1.5 黄 | スパニッシュオムレツ<br>じゃがいも 50 黄<br>玉葱 20 緑<br>キャベツ 50 赤<br>牛乳 10 赤<br>パセリ 1 緑<br>バター 1 黄<br>自然塩 0.5 黄<br>しょうゆ 0.1 黄<br>トマトケチャップ 10 緑<br>カットトマト 6 緑<br>野菜いため<br>キャベツ 25 緑<br>緑豆もやし 15 緑<br>玉葱 10 緑<br>にんじん 7 緑<br>しょうが 0.5 緑<br>淡口しょうゆ 4 黄<br>りんご 1 黄<br>米白飯油 0.5 黄 | マカロニと野菜のスープ<br>玉葱 15 緑<br>にんじん 10 緑<br>しめじ 10 緑<br>ホールコーン 10 赤<br>豚もも肉 10 赤<br>アルファベットマカロニ 4 黄<br>とんこつ 2 黄<br>淡口しょうゆ 0.2 黄<br>自然塩 0.7 黄<br>オリーブ油 0.5 黄<br>こしょう 0.1 黄<br>はちみつマーガリン<br>1個 黄 | ほけの一夜干し<br>ほけの一夜干し 50 赤<br>切り干し大根の煮物<br>切り干し大根 5 赤<br>薄揚げ 5 赤<br>にんじん 7 緑<br>淡口しょうゆ 4 黄<br>りんご 2 黄<br>砂糖 0.8 黄<br>ごま油 0.5 黄<br>みかんゼリー<br>みかん缶詰 20 緑<br>オレンジジュース 40 緑<br>砂糖 4 黄<br>アガー 4 緑 | さつまいものみそ汁<br>さつまいも 30 黄<br>玉葱 20 緑<br>青ねぎ 5 緑<br>薄揚げ 5 赤<br>にんじん 3 赤<br>白菜 3 赤<br>米白飯油 0.3 黄<br>さみそ 5 赤<br>白みそ 5 赤<br>みかん缶詰 20 緑<br>オレンジジュース 40 緑<br>砂糖 4 黄<br>アガー 4 緑 | 八宝菜<br>豚もも肉 15 赤<br>しょうが 1 赤<br>にんにく 0.7 緑<br>水揚げ豆腐 10 赤<br>白菜 3 赤<br>米白飯油 70 緑<br>玉葱 25 緑<br>にんじん 10 緑<br>しょうゆ 0.5 緑<br>自然塩 1 緑<br>小松菜 7 黄<br>小松菜 35 黄<br>えのきたけ 1.5 黄<br>淡口しょうゆ 1.5 黄<br>りんご 2 黄<br>煮干しだい 0.1 赤<br>しょうゆ 1 黄<br>だし昆布 0.5 黄<br>自然塩 0.5 黄<br>柿 1/6個 緑 | ささみの天ぷら<br>鶏ささみ肉 20 赤<br>自然塩 2 黄<br>しょうゆ 0.1 黄<br>小麦粉 6 黄<br>小松菜 2.5 黄<br>ペーキングパウダー 0.1 黄<br>パセリ 2 黄<br>カットトマト 2 黄<br>小松菜とえのきたけの和え物<br>小松菜 30 緑<br>えのきたけ 5 緑<br>淡口しょうゆ 1.5 黄<br>りんご 1.5 黄<br>煮干しだい 0.1 赤<br>しょうゆ 1 黄<br>だし昆布 0.5 黄<br>自然塩 0.5 黄<br>柿 1/6個 緑 | ポークソテー<br>豚ロース肉 40 赤<br>白ワイン 1.5 黄<br>自然塩 0.2 黄<br>しょうゆ 0.1 黄<br>小麦粉 6 黄<br>小松菜 2.5 黄<br>ペーキングパウダー 0.1 黄<br>パセリ 2 黄<br>カットトマト 2 黄<br>スライスチーズ<br>1枚 赤<br>キャベツのカラーソテー<br>キャベツ 20 赤<br>自然塩 0.5 黄<br>カレー粉 0.2 黄<br>ターメリック 0.1 黄 | キャベツのカラーソテー<br>キャベツ 20 赤<br>自然塩 0.5 黄<br>カレー粉 0.2 黄<br>ターメリック 0.1 黄 |

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14                                                                                                                                                                                                                                      |
| 体育の日<br>さつまいも 30 黄<br>玉葱 20 緑<br>青ねぎ 5 緑<br>薄揚げ 5 赤<br>にんじん 3 赤<br>白菜 3 赤<br>米白飯油 0.3 黄<br>さみそ 5 赤<br>白みそ 5 赤<br>みかん缶詰 20 緑<br>オレンジジュース 40 緑<br>砂糖 4 黄<br>アガー 4 緑 | 鶏クリーム煮<br>鶏もも肉 30 赤<br>玉葱 40 赤<br>じゃがいも 45 黄<br>にんじん 15 緑<br>しめじ 10 緑<br>セロリ 1 緑<br>にんにく 0.5 緑<br>しょうが 0.5 緑<br>とんこつ 10 赤<br>牛乳 30 赤<br>生クリーム 5 赤<br>オリーブ油 1 黄<br>白ワイン 2 黄<br>自然塩 0.8 黄<br>しょうゆ 0.1 黄<br>ボタージュの素 5 黄<br>米白飯油 1 黄<br>花野菜のサラダ<br>ブロッコリー 20 緑<br>キャベツ 20 緑<br>カリフラワー 10 緑<br>玉葱 7 緑<br>マヨネーズ 4 黄<br>菜種サラダ油 3 黄<br>レモン果汁 0.5 黄<br>自然塩 0.2 黄<br>オレンジ<br>幼稚園 1/8個 緑<br>小学校 1/4個 緑 | きのこスパゲティ<br>スパゲティ 55 黄<br>豚ひき肉 20 赤<br>玉葱 20 緑<br>えのきたけ 20 緑<br>しめじ 10 緑<br>薄揚げ 0.5 緑<br>淡口しょうゆ 5 黄<br>牛乳 2 黄<br>白ワイン 3 赤<br>オリーブ油 2 黄<br>自然塩 0.3 黄<br>しょうゆ 0.1 黄<br>刻み海苔 0.4 緑<br>りんご 1/6個 緑<br>鶏ささみのスパイダー揚げ<br>鶏ささみ肉 40 赤<br>チリパウダー 0.2 黄<br>ナツメグ 0.1 黄<br>自然塩 0.2 黄<br>白ワイン 2 黄<br>上新粉 3 黄<br>だんご 2 黄<br>米白飯油 2 黄 | 粉豆腐キーマカレー<br>豚ひき肉 15 赤<br>玉葱 25 赤<br>自然塩 20 赤<br>青のり 0.2 黄<br>アロエフルーツ<br>アロエ缶詰 25 緑<br>えのきたけ 0.1 黄<br>みかん缶詰 10 緑<br>パンツァフル缶詰 1 黄<br>砂糖 5 緑<br>レモン果汁 1 緑<br>あげじゃが<br>じゃがいも 60 黄<br>自然塩 0.3 黄<br>しょうゆ 0.2 黄<br>小麦粉 0.1 緑<br>アロエフルーツ<br>アロエ缶詰 25 緑<br>えのきたけ 0.1 黄<br>みかん缶詰 10 緑<br>パンツァフル缶詰 1 黄<br>砂糖 5 緑<br>レモン果汁 1 緑 | いわしフライ<br>いわし開き 20 赤<br>自然塩 0.3 黄<br>しょうゆ 0.1 黄<br>小麦粉 4 黄<br>鶏卵 3 赤<br>刻み昆布 5 緑<br>米白飯油 3 黄<br>しょうゆ 0.5 緑<br>濃口しょうゆ 2 黄<br>りんご 1 黄<br>豆ひきき<br>味付け大豆 6 緑<br>味付け乾燥ひきき 3 緑<br>厚焼き卵<br>1個 赤<br>ミニトマト<br>1個 緑<br>煮干しだい 0.1 赤<br>かつおぶし 0.5 赤 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 19                                                                                                                                                                                                                              | 20                                                                                                                                                                                                                                                               | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| さんまの蒲焼<br>さんま 40 赤<br>小麦粉 3 黄<br>でんぶ 1.5 黄<br>米白飯油 4 黄<br>りんご 0.8 黄<br>しょうが 3 黄<br>濃口しょうゆ 4 黄<br>里芋のごま和え<br>里芋 25 黄<br>りんご 0.8 黄<br>濃口しょうゆ 0.8 黄<br>砂糖 0.2 黄<br>米白飯油 0.2 黄<br>煮干しだい 0.1 赤<br>すりごま 1.6 黄<br>すまし汁<br>鶏もも肉 20 赤<br>玉葱 5 緑<br>じゃがいも 10 緑<br>えのきたけ 3 緑<br>濃口しょうゆ 0.5 緑<br>だし昆布 0.5 緑<br>しょうが 2 黄<br>淡口しょうゆ 3 黄<br>自然塩 0.6 黄<br>小麦粉 2 黄<br>でんぶ 2 黄 | 鶏のから揚げ<br>鶏もも肉 55 赤<br>玉葱 4 赤<br>無糖ヨーグルト 4 赤<br>濃口しょうゆ 0.7 緑<br>薄揚げ 0.2 緑<br>しょうが 0.3 黄<br>白みそ 2.5 黄<br>小麦粉 2.5 黄<br>米白飯油 4 黄<br>きのこのみそ汁<br>えのきたけ 25 緑<br>しめじ 10 緑<br>なめこ 5 緑<br>玉葱 5 赤<br>えのきたけ 10 赤<br>白みそ 10 赤<br>けずり節 3 黄<br>だし昆布 0.5 黄<br>ゆかり漬け<br>白豆 20 黄<br>枝豆ビュレ 12 黄<br>砂糖 3.6 黄<br>白みそ 3.2 黄<br>自然塩 0.1 黄<br>おにぎり用り<br>幼稚園 1/8個 緑<br>小学校 1/4個 緑 | きつねうどん<br>冷凍うどん 100 黄<br>すき揚げ 15 緑<br>かまぼこ 10 赤<br>玉葱 10 赤<br>えのきたけ 5 赤<br>薄揚げ 5 赤<br>しょうが 4 黄<br>けずり節 4 黄<br>だし昆布 1 赤<br>濃口しょうゆ 1 赤<br>淡口しょうゆ 1.5 黄<br>りんご 1.5 黄<br>自然塩 0.1 黄<br>だんご 2 黄<br>おにぎり用り<br>幼稚園 1/8個 緑<br>小学校 1/4個 緑 | しゃも天ぷら<br>しゃも 20 赤<br>小麦粉 6 黄<br>だんぶ 1 黄<br>ペーキングパウダー 0.1 黄<br>米白飯油 2 黄<br>チンゲンサイのアーモンド和え<br>チンゲンサイ 45 緑<br>しょうが 5 赤<br>淡口しょうゆ 1.5 黄<br>りんご 1.5 黄<br>自然塩 0.1 黄<br>だんご 0.1 赤<br>アーモンドライス 4 黄<br>あじの煮煮<br>煮干しだい 40 赤<br>しょうが 2 赤<br>濃口しょうゆ 5 黄<br>砂糖 5 黄<br>梅肉 4 緑 | さつまいもご飯<br>さつまいも 65 黄<br>米 10 黄<br>白みそ 50 黄<br>自然塩 10 赤<br>にんじん 10 赤<br>しょうが 0.1 赤<br>かつおぶし 0.4 赤<br>ほうれん草のおひたし<br>ほうれん草 25 緑<br>玉葱 20 緑<br>えのきたけ 1.5 黄<br>パセリ 1.5 黄<br>にんにく 0.1 赤<br>白ワイン 0.4 赤<br>バター 1 黄<br>濃口しょうゆ 1 黄<br>コンスタートチ 1 黄<br>自然塩 0.5 黄<br>白飯油 0.4 黄<br>こしょう 0.1 黄<br>大根とソーセージのスープ煮<br>大根 40 緑<br>ソーセージ 10 赤<br>自然塩 15 赤<br>しょうゆ 0.2 黄<br>玉葱 10 赤<br>にんにく 0.3 緑 | 鮭のきのこソースかけ<br>さけ 50 赤<br>玉葱 10 赤<br>えのきたけ 5 赤<br>パセリ 0.5 緑<br>にんにく 0.3 緑<br>白ワイン 3 赤<br>バター 1 黄<br>濃口しょうゆ 1 黄<br>コンスタートチ 1 黄<br>自然塩 0.5 黄<br>白飯油 0.4 黄<br>こしょう 0.1 黄<br>ポテトサラダ<br>じゃがいも 50 赤<br>玉葱 10 赤<br>えのきたけ 5 赤<br>パセリ 0.5 緑<br>にんにく 0.3 緑<br>レモン果汁 1 赤<br>砂糖 1 黄<br>自然塩 0.2 黄<br>洋からし 0.1 黄<br>無糖ヨーグルト 4 赤<br>マヨネーズ 4 黄 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25                                                                                                                                                                                                                                                                       | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 28 |
| ビーフカレー<br>大豆 11 赤<br>豚ひき肉 18 赤<br>玉葱 77 緑<br>じゃがいも 27 黄<br>にんじん 18 赤<br>パセリ 0.5 緑<br>しょうが 0.6 緑<br>にんにく 0.5 緑<br>りんごビュレ 14 緑<br>白豆ビュレ 14 緑<br>プレーンビュレ 1.8 緑<br>ウスターソース 1.8 黄<br>カレー粉 0.9 黄<br>ターメリック 0.4 黄<br>コリアンダー 0.1 黄<br>クミン 0.1 黄<br>自然塩 1.4 黄<br>ばいせん小麦粉 4.5 黄<br>バター 4.1 黄<br>米白飯油 0.7 黄<br>とんこつ 14 黄<br>ツナとキャベツのサラダ<br>ツナフレーク 10 赤<br>キャベツ 40 赤<br>自然塩 2 黄<br>しょうゆ 0.1 黄<br>米白飯油 1.5 黄<br>玉葱 1 黄<br>しょうが 1 黄<br>濃口しょうゆ 0.3 黄<br>洋からし 0.1 黄<br>マヨネーズ 6 黄<br>オレンジ<br>幼稚園 1/8個 緑<br>小学校 1/4個 緑 | ポークソテー<br>豚ロース肉 40 赤<br>白ワイン 1 黄<br>自然塩 0.2 黄<br>しょうゆ 0.1 黄<br>小麦粉 6 黄<br>小松菜 2.5 黄<br>ペーキングパウダー 0.1 黄<br>パセリ 2 黄<br>カットトマト 2 黄<br>小松菜とえのきたけの和え物<br>小松菜 30 緑<br>えのきたけ 5 緑<br>淡口しょうゆ 1.5 黄<br>りんご 1.5 黄<br>煮干しだい 0.1 赤<br>しょうゆ 1 黄<br>だし昆布 0.5 黄<br>自然塩 0.5 黄<br>柿 1/6個 緑 | おでん<br>ずしめし 30 赤<br>厚揚げ 20 赤<br>ごぼう 20 赤<br>板こんにやく 20 赤<br>じゃがいも 50 黄<br>牛乳 15 赤<br>しょうが 1 赤<br>濃口しょうゆ 0.5 黄<br>薄揚げ 0.5 黄<br>だし昆布 0.1 黄<br>濃口しょうゆ 2 黄<br>りんご 7 黄<br>白菜のじゃが和え<br>白菜 30 緑<br>ちりめんじゃこ 5 赤<br>しょうが 5 赤<br>米白飯油 1.5 黄<br>しょうが 1 赤<br>濃口しょうゆ 0.5 黄<br>菜種サラダ油 0.5 黄<br>梅肉 0.1 黄<br>すりごま 1 黄<br>柿 1/6個 緑 | さつまいも揚げ<br>さつまいも 25 赤<br>白身魚すりみ 20 赤<br>白みそ 15 赤<br>にんにく 5 赤<br>しょうが 1 赤<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 緑<br>水揚げ豆腐 2 |    |