

最近では、朝夕、少しずつ涼しくなり、日中との気温差が感じられるようになってきました。そろそろ夏の疲れが 出てくる季節です。食事のバランスが偏らないよう三食しっかり食べて、睡眠を十分にとり、元気いっぱいに過ごせ るよう、体調管理にも気を配っていきましょう。また日中は夏と変わらないくらい暑い日もあります。

引き続き、ご家庭でも食品衛生に気をつけていただくようお願いします。

29日はお月見ランチです。ミートボールをお月見団子に見立て、にんじんをうさぎにかたどって盛り付けします♪



≪揚げ魚のみそ煮≫

		(() >~)				
		大人2人		TO BE		
材料		+	7			
		子ども2人	// 1			
魚の切り身		4切れ	≪作り方≫			
片栗粉		大さじ3(30g)	ت	ご家庭でも		
揚げ油		適量	ま	お好みの魚		
味噌		大さじ3(20g)	1	魚にかた		
砂糖	A	小さじ2(10g)	2	だし汁の		
トマトケチャップ		大さじ1(20g)		味噌だれ		
だけ		60cc	3	味噌だれ		



ご家庭でも、たい、さわら、サーモンなど お好みの魚で作ってみてください♪

(1) 魚にかたくり粉をつけて揚げる。

~目覚ましごはん~

も目覚めのスイッチが入ります。温かいみ

そ汁の香りや卵焼き、サラダの色は「おいし

そう!」と五感を働かせて脳を刺激します。

パンやごはんは集中力や記憶力を高め、お かずとなる卵、肉、大豆製品は体温と活力を

高めて快便を促します。そしてなにより、家

族といっしょに食べることが大切。朝の家

族の笑顔が、一番に栄養です。元気もりもり

になる朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸に

- ② だし汁の中に調味料を加えて火にかけ 味噌だれを作る。
- ③ 味噌だれの中に魚を加え、さつと煮る。









中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら、秋の収 穫の喜びを感謝する日でもあります。今年の 十五夜は9月29日です。お月様の見えると ころにお団子と、秋に収穫される果物やすす きをお供えします。十五夜の夜には、ぜひお 子様といっしょに空を見上げてみてくださ いね。きれいなお月様がみられますように!









給食室では、お子様の口に入るものを作るという重要な役割に 使命感を持って毎日作っています。栄養バランスや安全な食材 選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…。 お子様たちの笑顔と「おいしかったよ!」の声が何よりの励み です。これからも、体も心も

元気になるような給食作りに 取り組んでいきたいと思います。





楽しみましょう。

なすは一年中、お店に並ぶ野菜ですが、 旬は7月~9月。夏の終わり頃から皮

が軟らかくなり、実が締まるためさらにおいしくなりま す。「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮に含まれる成分「ナ スニン」は活性酸素の働きを抑制したり、血管をきれい にしたりして、動脈硬化や高血圧を予防する効果がある といわれています。揚げる・焼く・炒める・煮る・漬物 など、いろいろな調理法で







0.044

		9月献立表						
國際人ソイア 日本語・	日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート				
おからかのできた。 別からである。	1日(金)			牛乳				
# 한 경우 전				<i>†</i> :1				
# 他の人工工人 サードン語でしようかで表現であっていまった。	4B(B)			, 4C				
A.フ.	40(7)			牛乳				
(15년) 전보				なし				
かから、	5日(火)			井 画				
おおけ おおけ おおけ おおけ から				T-7L				
##/ ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##				オレンジ				
小泉湖の打物社 超点売いた日本	6日(水)			牛乳				
予任性								
# 유민				りんこ				
### 19	/日(木)			牛乳				
製造の中業数 ごから、2000年である。 できた、1941年の日本、主角で、1941年の日本、他の日本、他の日本、他の日本、他の日本、他の日本、他の日本、他の日本、他		スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醬油	バナナ				
国際の中華が、こうだけ、たいた。小島県の一名できた。では、いたり、中央、地域の一名できた。では、いたり、中央、地域の一名できた。では、いたり、中央、地域の一名できた。では、いたり、中央、地域の一名できた。では、いたり、中央、地域の一名できた。では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、地域の一名では、いたり、中央、地域の一名では、いたり、地域の一名では、いたり、中央、地域の、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	8日(金)	ごはん	 	.1 -1				
### 2017 だした・*** *********************************		豆腐の中華煮		牛乳				
19.1日 19.1 本名 本名 からから、こしょう・小変形・振ったいではいた。 本名 からから、こしょう・小変形・振ったいではいた。 本名 からから、こしょう・小変形・振ったいとないます カールンン カールンン カールン 大根・正はさ・キャ・ケットを・ホール・マーホール・マーホール・マーホール・マーホール・アール カール カール カールン カールン 大根・正はさ・キャ・ケットを・ホール・マーホール・アール カール カール				なし				
無のフライ とわらいで、ことから、中央・ドル・ハング・場所をいたが、場所をいたが、またいかった。	11日(月)		*	牛乳.				
みそけ だしかしの ロルシン ロールシーン・ ロールシーン (記すんとう・温を) 人参・地質 (記すんとう・温を) (記すんとう・温を) (記すんとう・温を) (記すんとう・温・野ペーコン・(記すんとう・温を) (記すんとう・温を) (記する)								
# A パーツンショ 大い		みそ汁		オレンジ				
野菜の下下木養 大根・玉油ぎ・キャベッ・人参・木の上・下木色・油・水・コンノ / 塩 大根・無調・10日 / 株 大根・	12日(火)			牛乳				
2 - フ		野菜のトマト煮		みかん缶				
無例のごよかを使め、製しも肉皮化・特徴・選の目標からから、水が、また下下、	12日(水)			77370Щ				
かきたま計 だし汁・塩・海口醤油・片葉砂・卵 小参・ からた からた からで からで からか からで か	13日(水)		- 11-	牛乳				
14日 大 カングライーでありて、				りんご				
8.00	14日(木)			. 生型				
スープ たし汁・玉ねぎ・もやし・人参・塩・湯口醤油 大した 大し				T-7L				
コロッケ じゃがいも・油・人参・玉わさ*豚ひも肉・塩・こよう・脱脂粉乳・小支粉・卵・ンが・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ サーナ 大し汁・綿ごし豆腐・人参・かつは・味噌 地志の日 サーナ 大し汁・綿ごし豆腐・人参・かっぱ・味噌 地志の日 サーナ 大いか				なし				
お子し お子し お子し お子し から から から から から から から か	15日(金)			牛乳				
18日 18				バナナ				
9日(大) 牛丼 米・牛ハブの海湾切り・玉ねぎ・人参・ねぎ・砂糖・濃口醤油・塩・水 牛乳 水でが 大でが 大が 大		みそ汁		,,,,				
# キャペッの甘香和え、キャペッ・チンゲンサイ、多・場合さきずじなし・すりこま・砂糖・酢・薄ロ醤油・塩		牛丼	90 Y	. 生到				
20日(水) 二はん 米 かーモン・塩・油 ケーモン・塩・油 ケーモン・塩・油 ケーモン・塩・油 ケーモン・塩・油 ケーモン・塩・油 ケーモン・塩・油 ケーモン・塩・油 ケーモン・塩・油 ケーモン・塩・油 歩き・みりん・薄口醤油・塩 ケーモン・塩・油 焼き 大しンジ 大しンジ 大しい・ラウラン かぼちやのグラシン かぼちや・油・競され肉皮なし・玉ねぎ・人参・水・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・バセリ・粉チーズ・バン粉 ケーエン・ム・の本集時 れんにん・塩・揚げ油 ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・海口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンビース ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンビース ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油 ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油 ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油 ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油 ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油 ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油 ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油 ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油 ケーエン・ム・卵・油・香・砂糖・薄口醤油 ケーレ・シ ケーエン・ム・マコドレ・塩・こしょう ケーエン・ム・マコドレ・塩・こしょう ケーエン・ム・マコドレ・塩・こしょう ケーエン・ム・マコドレ・塩・こしょう ケーエン・ム・マコドレ・塩・こしょう ケーエン・塩・カラ・リーエン・ム・マコドレ・塩・こしょう ケーエン・塩・水麦・香油・味噌 ケーエン・塩・水麦・油塩・味噌 ケーエン・塩・水麦・香油・味噌 ケーエン・塩・水麦・香油・味噌 ケーエン・塩・水麦・香油・味噌 ケーエン・塩・水麦・香油・味噌 ケーエン・塩・水麦・塩・油・塩・油・煮 ケーエン・塩・水麦・木麦・木麦・木麦・木麦・木麦・木麦・木麦・木麦・木麦・木麦・木麦・木麦・木麦				170				
### (*** *** *** *** *** *** *** *** **			たして 明しし上版 +2/スペング・外間	パイン缶				
### 1	20日(水)			牛乳				
[にかうめん だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・みりん・薄口醤油・塩				+1.0.0°				
かぼちゃのグラタン かぼちゃ・油・鶏むね肉皮なし、玉右ぎ・人参・水・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・パセリ・粉チーズ・パン粉 れんこんの素揚げ れんこん・塩・揚げ油	21日(木)			7000				
スープ 水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩 4乳 すき焼き風煮 じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリンピース 春雨の酢の物 音通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・卵・油・酢・砂糖・薄口醤油 なし オーンジ ボークビーンズ 油・バター・人参・海陽ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油 りんご マカロンサラダ マカロニ・人参・移属ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油 りんご マカロンサラダ マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう スープ だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・塩・薄口醤油 年乳 生肉皮厚揚付の炒め素 牛パラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒 セルしのツナ和え もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう みそ汁 だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌 なし 本の変わり西京焼き サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・オリハ・白味噌・マヨドレ・白ごま 筑前煮 歯もも肉皮ないれんこか・人参・玉ねぎ・味噌・マヨドレ・白ごま 筑前煮 歯もも肉皮ないれんこか・人参・玉ねぎ・味噌 マコドレ・白ごま 第前煮 歯もも肉皮ないれんこか・人参・玉ねぎ・味噌 オレンジ みそ汁 だし汁・さつまいも・人参・玉ねぎ・味噌 本し、そ 本の変もり はものすり身・人参・ごはう・卵・油・だし汁・板こんにゃく・油・砂糖・湿口醤油・塩・みりん・だに汁・化はりにけいたけ戻し汁・冷凍さやいんけん カーンジ ネラコ はものすり身・人参・ごはう 卵・山・大じい・流野豆腐・大根・手ししいたけ・板も 本り 大し 大き 大き	21日(不)			牛乳				
22日(金) ごはん 米 4乳 すき焼き風煮 ごやがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・海口醤油 なし 春雨の酢の物 普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・卵・油・酢・砂糖・薄口醤油 なし 25日(月) ロールパン ロールパン イールパン イールパン イールパン イール・シー・スルム・マヨドレ・塩・こしょう マカニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう カース・スープ だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・塩・薄口醤油 サーミ・佐・大・玉ねぎ・み・チンゲンサイ・塩・薄口醤油 サーミ・レース・ル・マヨドレ・塩・ラー醤油 サーミ・塩・ドラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菓・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒もしのサリカ・ス・カ・洋の間が高さいまた。人参・乾燥わかめ・味噌 よやしのツナ和え もやし・ツナ缶・人参・瀬口醤油・ごま油・すりごま・こしょう かそ汁 だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌 キリ ではん 米 中乳 27日(水) (こはん 米 中乳 28日(本) ではん 米 大は・カ・カ・大き・大き・「ほう・卵・油・だし汁・ありん・薄口醤油・砂糖 中乳 インシジンまた。「はんのずり身・人参・ごぼう・卵・油・だし汁・ありん・薄口醤油・砂糖・塩・海・砂糖・塩・薄口醤油・砂糖・水子・の部とし汁・なす・人参・油揚げ・味噌・白味噌 バナナ・なっ・人参・油揚げ・味噌・白味噌 エーアルト・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・				りんご				
すき焼き風煮 じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛木身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍クリンピース 本表が だし汁・もやし・人参・油揚げ・味噌 なし 25日(月) ロールパン ロールパン オークビーンズ 油・パター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油 牛乳 26日(火) ごはん 米 中肉と厚揚げの炒め素 牛バラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒 サ乳 27日(水) ごはん 米 中肉と厚揚げの炒め素 牛バラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒 なし 27日(水) ごはん 米 株園の変わり西京焼き サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま 気前素 鶏も肉皮なし・れんにん・人参・きといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんけん みそ汁 だし汁・なっまいも・人参・玉ねぎ・味噌 オレンジ 28日(木) ごはん 米 キ乳 28日(木) ごはん 米 キ乳 28日(木) ごはん 米 キ乳 28日(木) ごはん 米 キ乳 29日(金) ごはん 米 キ乳 29日(金) ごはん 米 キ乳 29日(金) ごはん 米 サーモン・塩・大・カ・シ・油・場で・日、・カ・シ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・	22日(金)			井 画				
A そ				十孔				
ボークビーンズ 油・パター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油 牛乳 マカロンサラダ マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう りんご 26日(火) だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・塩・薄口醤油 +キ乳 4肉と厚揚げの炒め煮 キパラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒 キ乳 4やしのツナ和え もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう なし 27日(水) ごはん 米 魚の変わり西京焼き サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま 牛乳 袋前煮 鶏もも肉皮ない・れんこへ・人参・さといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・根こんにやく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・心たけ戻し汁・冷凍さやいんげんみみそ汁 オレンジ 28日(木) ごはん 米 29日(金) ごはん 米 29日(金) ごはん 米 ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油・ 29日(金) ごはん 米 ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油・はちみつ 選択ジュース 29日(金) 二・ボール 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしよう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ ヨーゲルト				なし				
26日(火) スープ だし汁・玉ねぎ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・ごしよう りんご 26日(火) ごはん 米 牛肉と厚揚げの炒め煮 牛パラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒 キ乳 27日(水) ごはん 米 なし なし 27日(水) ごはん 米 魚の変わり西京焼き サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま キ乳 28日(木) みそ汁 だし汁・治っまいも・人参・さといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・したけほ見し汁・冷凍さやいんげん みそ汁 オレンジ 28日(木) みそ汁 だしお・さつまはも・人参・正はぎ・卵噌 キ乳 29日(金) みそ汁 だし汁・なす・人参・油揚げ・味噌・白味噌 イリナ・スタ・カリの 地域・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 ボテトの卵とじ じゃがいも、人参・白ねぎ・ほうわんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖カルカー・ボール・ボーナ・ボーナ・ボーナ・ボーナ・ボース・ボース・ボール・リア・スタ・カリの 環境・原産・大き、ボール・リア・スタ・カリの 地域・塩・薄口醤油・はちみつ 選択ジュース・フルト・ボール・豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ ヨーブルト	25日(月)			牛乳				
スープ だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・塩・薄口醤油								
中肉と厚揚げの炒め煮 牛バラ薄切り肉・厚揚げ・じゃがいも・人参・小松菜・玉ねぎ・油・味噌・砂糖・濃口醤油・酒 キ乳 もやしのツナ和え もやし・ツナ缶・人参・薄口醬油・ごま油・すりごま・こしょう なし 27日(水) ごはん 米 魚の変わり西京焼き サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま 袋前煮 鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん みそ汁 オレンジ 28日(木) ごはん 米 さつま揚げ はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 ポテトの卵とじ じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖 みそ汁 バナナ 29日(金) ごはん 米 ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油) 選択ジュース 29日(金) ホボール 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ ヨーグルト	00 🗆 (11.)			りんこ				
みそ汁 だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌 なし 27日(水) ごはん 米 魚の変わり西京焼き サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・水りん・白味噌・マヨドレ・白ごま 袋前煮 鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん みそ汁 オレンジ 28日(木) ごはん 米 さつま揚げ はものすり身・人参・ごぼう・卵・しようが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 ポテトの卵とじ じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖 みそ汁 バナナ 29日(金) ごはん 米 ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油) 選択ジュース マナボール 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ ヨーグルト	26日(火)			牛乳				
27日(水) ごはん 米 魚の変わり西京焼き サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・水りん・白味噌・マヨドレ・白ごま 筑前煮 鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん みそ汁 プレンジ 28日(木) ごはん 米 さつま揚げ はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 ポテトの卵とじ じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖 カイ汁 だし汁・なす・人参・油揚げ・味噌・白味噌 バナナ 29日(金) ごはん 米 ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油) ミートボール 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ ヨーグルト				なし				
魚の変わり西京焼き サーモン・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま 筑前煮 舞もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干ししいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんけん みそ汁 オレンジ 28日(木) ごはん 米 さつま揚げ はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 ポテトの卵とじ じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖 バナナ 29日(金) ごはん 米 ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油) ミートボール 選択ジュース 駅ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ ヨーグルト	27日(水)			41 ====				
みそ汁 だし汁・さつまいも・人参・玉ねぎ・味噌 オレンジ 28日(木) ごはん 米 さつま揚げ はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 サ乳 ポテトの卵とじ じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖 バナナ みそ汁 だし汁・なす・人参・油揚げ・味噌・白味噌 バナナ 29日(金) ごはん 米 ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油) 選択ジュース ミートボール 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ ヨーグルト		魚の変わり西京焼き		午乳				
28日(木) ごはん 米 さつま揚げ はものすり身・人参・ごぼう・卵・しょうが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 ポテトの卵とじ じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖 バナナ 29日(金) ごはん 米 ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醤油) 選択ジュース ミートボール 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ ヨーグルト				オレンジ				
さつま揚げ はものすり身・人参・こはう・卵・しょっが・塩・味噌・砂糖・長いも・小麦粉・揚げ油 ポテトの卵とじ じゃがいも・人参・白ねぎ・ほうれんそう・卵・油・だし汁・みりん・薄口醤油・砂糖	28日(木)	ごはん	*	牛乳				
みそ汁 だし汁・なす・人参・油揚げ・味噌・白味噌 ハナナ 29日(金) ごはん 米 ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醬油) ミートボール 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ								
ツナ入り厚焼き卵 油・玉ねぎ・ツナ缶・砂糖・塩・酒・だし汁・卵・(人参・だし汁・砂糖・塩・薄口醬油) ミートボール 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ ョーグルト		みそ汁	だし汁・なす・人参・油揚げ・味噌・白味噌	バナナ				
ミートボール 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ	29日(金)			選択ジュース				
みそ汁 だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌 ブッパー		ミートボール	豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・濃口醤油・はちみつ	ヨーグルト				
		みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌					