

				那珂湊第三小学校 おもな食品			
] 8	曜	献立名	黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他	たんぱく質 (%) 食塩 (g)
		ごはん こともの日 ぎゅうにゅう こんだて	***	中 四			
		こうやどうふのたまごとじに	じゃがいも 油 砂糖	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース	1,150 200	691 17
Ľ	/3	しらすあえ◆	ごま油 砂糖	しらす 場内 場別	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん	- 100	2.0
		かしわもち	◇かしわもち		小仏来 イヤベク とゆうり に70070	UK DIG BF	2.0
	_	オレンジパン	◇オレンジパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			631
5		メンチカツ	油	◇キャベツメンチカツ			15
		ごまドレッシングサラダ	ごま油 ごま	まぐろ水煮	大根 にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ こしょう	2.6
		チンゲンサイのスープ		ウインナー うずら卵	チンゲンサイ しめじ えのきたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	チキンガラスープ 塩 こしょう	
		ごはん	米 ***				
		ぎゅうにゅう	<u> </u>	牛乳			617
,		チキンカレー	じゃがいも油	鶏肉乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース		14
		かいそうサラダ	油 ごま	海藻 まぐろ油漬	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	2.3
		はちみつパン	◇はちみつパン				
		ぎゅうにゅう	V185053113				601
,		ミートグラタン	マカロニ 油 砂糖	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ こしょう コンソメ	16
		ジュリエンヌスープ	油	ベーコン	玉ねぎ キャベツ セロリ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	2.4
		アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				
		ごぎつねごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			650
;		あじフライ◆	油	◇あじフライ			16
		ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 もやし にんじん にんじん キャベツ	しょうゆ	1.7
L		<u> </u>					
		まっちゃきなこあげパン	◇コッペパン 砂糖 油	きなこ	まっ茶		
ĺ		ぎゅうにゅう 八十八夜		牛乳	+		593
7	小	ツナサラダ こんだて		まぐろ水煮		酢 塩 こしょう	18
		ワンタンスープ	◇ワンタン ごま油	豚肉	にんじん 長ねぎ もやし 干ししいたけ えのきたけ	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.2
\vdash	-	ごはん	*				
1		こはん ぎゅうにゅう	/N	上 牛乳			650
1		きりぼしだいこんいりビビンバ	砂糖油	豚肉	切り干し大根 にんにく	甜麺醤 しょうゆ	15
	_	たまごいりナムル	ごま油	\(\chi_1 \chi_2 \chi_2 \chi_1 \chi_2 \ch	もやし にんじん 小松菜	しょうゆ	2.2
ĺ		トックスープ	◇トック	ベーコン	チンゲンサイ 長ねぎ えのきたけ にんじん		
Γ		ごはん	*				
		ぎゅうにゅう		牛乳			639
J	月	とりにくのしおからあげ	でん粉油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 塩	17
		ひじきのいために	油 砂糖	ひじき さつまあげ	にんじん キャベツ こんにゃく	みりん しょうゆ	2.5
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	厚揚げ みそ	えのきたけ にんじん 小松菜 長ねぎ	かつおだし	
		くろパン	◇コッペパン				
١.		ぎゅうにゅう	10 401 4 14	牛乳			618
1	火	チリビーンズ オニオンドレッシングサラダ	じゃがいも油		玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマトキャベツ 小松菜 にんじん にんにく ◇ソテーオニオン		17
		オニオフトレッシングリフタ	油	まぐろ油漬	キャヘラ 小松来 にんしん にんにく ◇ラテーオニオフ	しょうゆ みりん	2.2
		ごはん	*				
		ぎゅうにゅう	· //	牛乳			610
; ;		さばのごまみそだれかけ◆	砂糖でま	さば みそ	しょうが	酒 みりん	17
		からしあえ					2.4
		わかたけかきたまじる	でん粉	豆腐 なると わかめ 鶏卵	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	かつおだし 塩 しょうゆ	
		トマトクリームスパゲティ	スパゲティ 油 米粉 バター	フランクフルト 鶏肉 生クリーム スキムミルク ゼラチン	玉ねぎ にんじん パセリ トマト	塩 こしょう チキンガラスープ	
		ぎゅうにゅう		牛乳			655
1 7	木	かんてんいりヘルシーサラダ		まぐろ水煮 寒天	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 塩 こしょう	17
		ドーナツ	◇ミルクドーナツ 油				2.1
-		ごはん	*				
Ì		きゅうにゅう	*	上			627
1		マーボーどうふ	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 大豆 みそ	しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん にら 干ししいたけ	豆板袋 甜麺袋 しょうめ オイスターソース	
'		はるさめサラダ	春雨油ごま	1210 H343 / CE 0/ C	にんじん 小松菜 もやし とうもろこし		1.9
			-				
		ごはん いばらき	*				
		ぎゅうにゅう (数立	·	牛乳			604
J		ぎゅうにゅう (株はお じゃがいものそぼろに	でんぷん じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆 高野豆腐	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース しょうが		15
J		ぎゅうにゅう (数立	·		にんじん 玉ねぎ しらたき グリンビース しょうが きゅうり にんじん キャベツ 小松菜		
J		きゅうにゅう (業はまます) じゃがいものそぼろに こんぶあえ	でんぶん じゃがいも 油 砂糖ごま	豚肉 大豆 高野豆腐			15
	月	きゅうにゅう (単版しま) じゃがいものそぼろに こんぶあえ	でんぶん じゃがいも 油 砂糖ごま	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布			15 1.7
	月	さゅうにゅう (でんぶん じゃがいも 油 砂糖ごま	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布 牛乳			15 1.7 625
	月火	ぎゅうにゅう (大)	でんぶん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜	塩	15 1.7 625 14
	月火	さゅうにゅう (でんぶん じゃがいも 油 砂糖ごま	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布 牛乳 ◇オムレツ			15 1.7 625
	月火	ぎゅうにゅう	でんぶん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布 牛乳	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう	15 1.7 625 14
1	月 火	きゅうにゅう (単位) (単位) (単位) (単位) (単位) (単位) (単位) (単位)	でんぶん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜	塩 塩 こしょう チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう	15 1.7 625 14
1	月 火	きゅうにゅう (大きな) できない まかい もの そぼろに こんぶあえ (大きな) できない まからにゅう オムレツ ペンネバジルソース ミネストローネ ごはん	でんぶん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく いかいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ	塩 塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャッブ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢	15 1.7 625 14 2.2 620 13
	月 火 水	きゅうにゅう (大きな) (大き	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく いゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん	塩 塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャッブ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし	15 1.7 625 14 2.2
1	月 火 水	さい	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく いかいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ	塩 塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャッブ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし	15 1.7 625 14 2.2 620 13
	月 火 水 —	さい	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ	塩 塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャッブ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6
	月 火 水 —	ではん さゅうにゅう じゃがいものそほろに こんぶあえ コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう オムレツ ベンネバジルソース ミネストローネ ごはん ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう まみしのナムル わかめスープ ミルクパン ぎゅうにゅう	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ	塩 塩 こしょう チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6
	月	ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん	でんぷん じゃがいも 油 砂糖ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース しゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ	塩 塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう こしょう	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6
3	月	ではいりですがいものではろにでいるがいものではろにできない。 こんぶあえ コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう オムレツ ペンネバジルソース ミネストローネ ごはん ぎゅうにゅう とうぶハンバーグ もやしのナムル わかめスープ ミルクバン ぎゅうにゅう さけのムニエル◆・ 小松菜サラダ	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン)	塩 塩 こしょう チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう こしょう 酢 塩 こしょう	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6
,	月	ではん	でんぷん じゃがいも 油 砂糖ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース しゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう こしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6
	月	ではいりです。 ではいいものではろに こんがあえ コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう オムレツ ペンネバジルソース ミネストローネ ごはん ぎゅうにゅう とうらハンバーグ もやしのナムル わかめスープ ミルクパン ぎゅうにゅう さけのムニエル◆ 小松菜サラダ こめこのポタージュ あおなチャーハン	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	塩 塩 こしょう チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう こしょう 酢 塩 こしょう	625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6
3	月 火 水 木 一 木 一	ではん	でんぷん じゃがいも 油 砂糖ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース しゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう こしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6
1	月	ではん さゅうにゅう こんぶあえ コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう オムレツ ペンネバジルソース ミネストローネ ごはん ぎゅうにゅう とうらハンバーグ もやしのナムル わかめスープ ミルクパン ぎゅうにゅう さりつにゅう さけのムニエル◆ 小松菜サラダ こめこのポタージュ あおなチャーハン ぎゅうにゅう	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース しゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう ごしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6
1	月	ではんであるにゅうとうのいます。 ではんではんできるにゅうとうではんできるにゅう オムレツ ペンネバジルソース ミネストローネ ではん きゅうにゅう とうふハンバーグ もやしのナムル わかめスープ ミルクパン ぎゅうにゅう さけのムニエル◆・ 小松菜サラダ こめこのボタージュ あおなチャーハン ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ	でんぷん じゃがいも 油 砂糖ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ベンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ	塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう ごしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6
3	月	ではんであるにゅうとうのいます。 ではんではんできるにゅうとうではんできるにゅう オムレツ ペンネバジルソース ミネストローネ ではん きゅうにゅう とうふハンバーグ もやしのナムル わかめスープ ミルクパン ぎゅうにゅう さけのムニエル◆・ 小松菜サラダ こめこのボタージュ あおなチャーハン ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ	でんぷん じゃがいも 油 砂糖ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ベンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ	塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう ごしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6
1	月	ではんでする。	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油	豚肉 大豆 高野豆腐 塩昆布	きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ	塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう ごしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	15 1.7 625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6
2	月 火 水 木 金 月	ではん であった はん であった であった であった であった である	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油 油 活ま油 油 油 大粉 米 ごま油 油		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ	塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう ごしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6 648 14 2.2
2	月 火 水 木 金 月	ではんでする。	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ	塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャッブ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスーブ しょうゆ 塩 こしょう ごしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6 648 14 2.2
	月	ではん ではん ではらい ではん できまり できない できない できない できない できない できない できない できない	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油 油 ごま 油 砂糖 米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 油		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ	塩 こしょう チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう で 塩 こしょう で 塩 こしょう ロンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 酢 砂糖 からし ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 塩	625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6 648 14 2.2
	月 火 水 木 金 月	ではん ではん ではらい ではん ではん できる できます できます できます できます できます できます できます できます	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油 油 ごま 油 ごま 漁 ごま油 油 ・ であいた。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり	塩 こしょう チキンガラスープ ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう で 塩 こしょう で 塩 こしょう ロンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 酢 砂糖 からし ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 塩	625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6 648 14 2.2 644 1.9
3 3 3 3	月 火 水 木 金 月	ではん ではん ではらい ではん ではらい ではん できない でもがいもの ではるに でんぷあえ こっかい かっと でもがい ものではるに でんぷあえ こっかい がっと ではん できゅうにゅう さい かい かい カーグ できゅうにゅう さい かっかい カーグ できゅうにゅう さい かい かい カーグ できゅうにゅう でいる できます できます できます できます できます できます できます できます	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油 油 ごま油 砂糖 米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 油 ◇コッペパン		まゆうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ トマト セロリ 小松菜 キャベツ にんじん 天しいたけ か松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ しんじん まねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ しんじん きゅうり もやし キャベツ にんじん きゅうり	塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャッブ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 酢 砂糖 からし ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 塩	625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6 648 14 2.2 644 16 1.9
3	月 火 水 木 金 月 火	ではん ではん ではらい ではん ではん できる できます できます できます できます できます できます できます できます	でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま ◇コッペパン ◇チョコクリーム ペンネ 油 ◇バジルソース じゃがいも 油 米 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 油 ごま ◇ミルクパン オリーブオイル 小麦粉 ごま 油 油 米粉 米 ごま油 油 油 ごま 油 砂糖 米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 油		きゅうり にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんにく しゃがいも にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ 果汁 (レモン) 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり	塩 こしょう チキンガラスーブ ケチャッブ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酢 しょうゆ からし チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 酢 砂糖 からし ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 塩	625 14 2.2 620 13 2.6 616 21 2.6 648 14 2.2 644 1.9