

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに きりほしだいこんのすのもの カレーじゃこぶりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	きゅうにゅう とりにく てんぷら あぶらあげ ちりめん	かぼちゃ こんにやく たまねぎ にんじん えだまめ こまつな きりほしだいこん キャベツ にんにく	599 23.2	かぼちゃの ことについて しろう!
2	もく	むぎごはん		はるさめじる ごもくきんぴら きんときまめのあまに	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	きゅうにゅう かまぼこ うすら卵 かつおぶし ぶたにく てんぷら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが しいたけ ごぼう こんにやく	569 19.7	きんときまめに ついて しろう!
3	きん	ミルクパン		ABCスープ オムレツ ラタトゥイユ	ミルクパン 珈琲 あぶら カレーオイル さとう	きゅうにゅう バニラ プリン	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ トマト ビーマン なす ズッキーニ にんにく	571 20.9	ラタトゥイユは 「レミーのおいしい レストラン」に とうじょうします
6	げつ	タコライス		もずくスープ ゴーヤとツナのおおりのチキンス	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こめこ かたくりこ	ぶたにく チーズ だいす たまご きゅうにゅう とりにく もずく あおりの	たまねぎ トマト(缶) レタス にんじん にかうり	625 25.0	おきなわの りょうりて げんぎになるう!
7	か	カレーうどん ハッパ-ガー		おまめとかぼちゃのスープ たなばた☆多☆おたんじょうびデザート	パン さとう あぶら ダブルゼリー	とうふハッパ- きゅうにゅう バナナ チーズ だいす おおふくめきんときまめ	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ エリンギ しめじ トマト	610 24.4	たなばたメニュー & 7がつうまれの みなさんを おいわいしよう
8	すい	マーボー なすどん		パンパンジーサラダ きなこまめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ねりごま かシューカツ	ぶたにく だいす あつあげ きゅうにゅう とりにく きなこ くきわかめ いりだいす	なす にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ もやし きゅうり	602 23.8	なすのえいように ついて しろう!
9	もく	むぎごはん		だいこんのみそじる いわしのトマトに ごまあえ なっとう	こめ むぎ ごま さとう	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ いわしのトマトになっとう	しいたけ だいこん にんじん ねぎ キャベツ もやし	611 24.2 24.2	あす、 7がつ10にちは 「710」の ごろあわせで なっとうのひです
10	きん	ミルクパン		カレーうどん チーズサラダ いっしょくいりこ	パン うどんめん あぶら ハエグ マネズ	きゅうにゅう とりにく ちくわかつおぶし チーズ いりこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	562 24.8	いりこの よきについて しろう!
13	げつ	むぎごはん		スーミータン ハ-とさかなのチキンス なすのちゅうかサラダ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	きゅうにゅう たまご ハッパ- 林 丸	たまねぎ にんじん トマト ねぎ にんにく なす きゅうり しょうが	626 23.8	スーミータン って どんなりょうり?
14	か	ミルクパン		なつやすみのスパゲティ だいすサラダ	パン さとう スパゲティ ハッパ- あぶら	きゅうにゅう バナナ チーズ だいす	たまねぎ なす ビーマン トマト トマト(缶) にんにく きゅうり キャベツ	627 25.0	なつやすみに ちゅうもく しよう
15	すい	ミートボール カレーライス		かぼちゃサラダ フルーツしらたま	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハエグ マネズ さとう しらたまもち カクテルゼリー	ミートボール チーズ 丸 きゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご かぼちゃ きゅうり トマト(缶) おうとう(缶)	715 19.8	しらたまもちを たべるとき のちゅういてん
16	もく	たこめし		あおさじる いわしとおにくのハッパ- ビーマンのこんぶあえ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう ごま	たこ あぶらあげ きゅうにゅう はんぺん とうふ かつおぶし いわしとおにくのハッパ- こんぶ あおさ	にんじん きりほしだいこん いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ ビーマン キャベツ	560 25.2	ふるさと くまさんデー (あまくさ)

なつやすみ

27	もく	なつやすみの カレーライス		かいそうサラダ おたんじょうびデザート	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく チーズ きゅうにゅう わかめ かいそう	にんじん かぼちゃ えだまめ たまねぎ なす トマト にんにく しょうが キャベツ	661 22.6	2がつスタート & 8がつうまれの みなさんを おいわいしよう
28	きん	ミルクパン		ソースやきそば ひじきのナムル だいすのりんかけ	パン さとう スパゲティ あぶら ごま ごまあぶら	きゅうにゅう 丸 ぶたにく ちくわ いりだいす あおりの ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン しょうが にんにく もやし こまつな	588 27.3	だいすのよさを しろう
31	げつ	むぎごはん		じゃがいものみそじる やさしいたっぷりホイコーロー フルーツのジュレ和え	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	きゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく あつあげ かんてん	たまねぎ にんじん ねぎ なす キャベツ こまつな にんにく しょうが みかんがじゅう おうとう(缶) みかん(缶)	624 25.1	8がつ31にちは 「831」の ごろあわせで やさいのひです

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。