



こんだてひょう



日 曜	こんだて名	茶の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも	6群 油脂・種実類	
2 火	むぎごはん					むぎごはん		蟹江中なし
	牛乳		牛乳					
	こめこのハヤシライス	ぶたにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こめこのハヤシルー さとう	あぶら	
	ささみうめしそフライ	ささみ		あおしど	うめ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
3 水	いらずりボンチ				ゼリー(りんご) ナタデココ もも	さとう		バスデーランチ
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
	やきにく	ぶたにく		にら	にんにく きくらげ	さとう	ごまあぶら	
4 木	もやしのナムル	ツナ			もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	【さんま】 (9日)
	とうもろこしのちゅうかスープ	とりにく なんと		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし しめじ			
	パーズデーデザート(がまごおりみかんゼリー)				がまごおりみかん	さとう		
	ごはん					ごはん		
5 金	牛乳		牛乳					【なめこ】 (9日)
	さけとぎゅうりのまぜごはんのぐ	さけフレーク			きゅうり とうもろこし			
	しのだのあまみそがけ	とうふ あぶらあげ すけとうだろ ひじき みそ		にんじん		さとう かたくりこ	あぶら	
	けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ			
8 月	ごはん					ごはん		【なめこ】 (9日)
	牛乳		牛乳					
	ホキのパンこやき	ホキ		パセリ	にんにく	パンこ かたくりこ こめこ	オリーブオイル	
	フレンチサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	
9 火	とうがんいりカレースープ	とりにく		にんじん グリーンピース	とうがん たまねぎ マッシュルーム	こめこのカレーウ		【なめこ】 (9日)
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
	とりにく							
10 水	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
11 木	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
12 金	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
13 土	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
14 日	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
15 月	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
16 火	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
17 水	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
18 木	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
19 金	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
20 土	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
21 日	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
22 月	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
23 火	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
24 水	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
25 木	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
26 金	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
27 土	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
28 日	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
29 月	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							
30 火	とりにく							【なめこ】 (9日)
	とりにく							
	とりにく							
	とりにく							

材料等の都合により献立や産地が変更することがあります。

魚卵注意 19日(金)めひかりフライ 29日(月)さばのみそ煮