

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料	
13 (水)	あわごはん		米 あわ 麦			
	わかめとコーンのスープ	わかめ	ごま油	人参 たけのこ コーン しょうが	塩 鶏だし 醤油 かつおだし	
	揚げ団子の甘辛煮	鶏ひき 卵 豚ひき	砂糖 油 でん粉	しょうが ねぎ	醤油 酒 みりん 塩	
	パイアの梅肉和え		砂糖	パイア きゅうり 人参 シークワサー ねり梅	醤油 酢	
14 (木)	黒ごま揚げパン		油 砂糖 黒ごま 白ごま コッペパン			
	レンズ豆のトマト煮	ひよこ豆 レンズ豆	砂糖 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ バセリ トマト	塩 こしょう 鶏だし ケチャップ	
	スパイシーチキン	鶏肉		にんにく	塩 こしょう カレー粉 チリパウダー 白ワイン	
	アスパラサラダ		砂糖	アスパラ きゅうり キャベツ	塩 醤油 酢 こしょう	
	ベビーチーズ	ベビーチーズ				
15 (金) 【運動会 頑張れメ ニュー】	麦ごはん		米 麦			
	へちまカレー	ポーク	油 バター 小麦粉 じゃがいも	ブロッコリー 人参 へちま 玉ねぎ	塩 こしょう 鶏だし カレー粉 カレールー デミソース ウスターソース	
	ゆでたまご	卵				
	フルーツポンチ			もも パイン ぶどう クコの実 シークワサー		
19 (火) 【食育の 日】	スパゲティナポリタン	ベーコン 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン トマト マッシュルーム にんにく	塩 こしょう ケチャップ	
	豆苗とピーナツサラダ★		砂糖 ピーナツ	豆苗 人参	フレンチドレ	
	おからドーナツ	卵 牛乳	砂糖 バター 油 小麦粉	おから	ベーキングパウダー	
20 (水) 【秋の彼 岸入り】	麦ごはん		米 麦			
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ		冬瓜 しいたけ こんにゃく	醤油 塩 豚だし かつおだし	
	御三味	揚げ豆腐	豆腐	油		塩
		こんにゃく			こんにゃく	
		ごぼう		砂糖	ごぼう	酒 醤油 みりん
	ゴーヤーのウサチー		砂糖	にがうり モーウイ 人参 シークワサー	酢 醤油	
	くだもの			青切りみかん (予定)		
21 (木) 【シーク ワサー の日】	麦ごはん		米 麦			
	アーサ汁	アーサ	じゃがいも	えのき 人参 ねぎ	塩 醤油 かつおだし	
	さんまの塩焼き (シークワサー添え)	さんま		シークワサー	塩 酒	
	おからイリチー	ツナ	ごま油 砂糖 油	人参 もやし 豆苗 おから	塩 醤油	
	シークワサーゼリー	アガー	砂糖	シークワサー		

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
25 (月)	さつまいもごはん		米 麦 白ごま さつまいも		
	けんちん汁	豆腐	さといも	人参 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく	塩 醤油 かつおだし
	魚天ぷら	ホキ 卵	油 小麦粉	しそ	酒 塩 醤油
	じゃこの鉄骨サラダ	しらす ひじき	砂糖 油	きゅうり 人参 コーン	こしょう 酢 醤油
	白ごまタンタンめん	鶏ひき みそ	中華めん 油 砂糖 白ごま	人参 玉ねぎ チンゲン菜	塩 ラー油 鶏だし かつおだし 醤油
26 (火)	華風きゅうり		ごま油 砂糖	きゅうり 大根	塩 醤油 豆板醤
	ココアシュガーナッツ★		砂糖 バター アーモンド ピーナツ		ココア
	小豆ごはん	小豆	米 麦		
27 (水) 【トーカ チ】	中身汁	豚肉 豚中身		こんにゃく しょうが しいたけ	塩 醤油 かつおだし
	田芋のからあげ		田芋 油 砂糖		醤油 みりん
	紅かまぼこ	紅かまぼこ			
	ピーナツ和え★☆	いか みそ	砂糖 ピーナツ ピーナツバター	きゅうり もやし	塩 酢
	コッペパン		コッペパン		
28 (木)	ゴーヤーのチャウダー☆	鶏むね あさり 牛乳 生クリーム	油 小麦粉 じゃがいも バター	人参 玉ねぎ セロリー 冬瓜 にがうり	塩 鶏だし こしょう
	千草焼き	卵 ベーコン 豆腐	砂糖	いんげん しいたけ	薄口醤油 塩
	やさいのマリネ		砂糖 油	大根 きゅうり キャベツ 人参	酢 こしょう
	麦ごはん		米 麦		
29 (金)	かき玉汁	卵 昆布		豆苗	塩 醤油 かつおだし
	こんにゃくの甘辛煮		油 砂糖	こんにゃく 人参 パイア いんげん しょうが にんにく	醤油 みりん 塩 豆板醤
	油みそ	みそ 大豆	砂糖 白ごま 油		