

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
15 (水)	ゆかりごはん		米 麦	ゆかり	
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 アーサ みそ			かつおだし
	ホキのカレー 竜田揚げ	ホキ	油 でん粉 ごま	しょうが	塩 酒 薄しょうゆ カレー粉 みりん
	白菜の和え物	しらす 糸けずり	砂糖	白菜 きゅうり 人参	塩 しょうゆ りんご酢
16 (木)	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 油 砂糖 黒砂糖		シナモンパウダー 塩
	コーンクリームスープ	うずら卵 牛乳 生クリーム レンズ豆		人参 玉葱 キャベツ コーン パセリ	鶏だし 塩 こしょう
	フライドポテト		じゃがいも 油		塩
	マカロニソテー	ベーコン 大豆	マカロニ バター	しめじ いんげん	塩 こしょう
17 (金)	麦ごはん		米 麦		
	具だくさん汁	もずく 豆腐 みそ		ごぼう しめじ 豆苗	かつおだし
	魚の香味揚げ	さば 青のり	油 小麦粉 ごま	しょうが	酒 しょうゆ
	パパヤーイリチー	ちきあぎ	油	パパイヤ からし菜 人参	しょうゆ 塩 こしょう
	くだもの			柿	
20 (月) 中欠食	麦ごはん		米 麦		
	蓮花湯☆♪	むきえび 卵	ごま油 ごま でん粉 はるさめ	椎茸 チンゲン菜 赤ピーマン	かつおだし 鶏だし 塩 こしょう 薄しょうゆ
	厚揚げと野菜の 中華炒め★	厚揚げ みそ	ピーナツ 油	玉葱 なす レンコン こんにゃく 青豆 人参	しょうゆ 豆板醤
	焼売	豚ひき	砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	玉葱 にんにく しょうが	しょうゆ カレー粉 塩
21 (火)	沖縄焼きそば☆♪	いか 豚肉	沖縄そば 油	人参 玉葱 キャベツ からし菜 にんにく	塩 しょうゆ ウスター
	大学芋		さつまいも 油 砂糖 黒ごま でん粉 水あめ		みりん しょうゆ
	海藻サラダ	海藻ミックス ツナ	砂糖	玉葱 豆苗 大根 シークワサー	塩 こしょう 酢

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
22 (水) 【小雪】	アーサ入り たきこみごはん	鶏むね アーサ 油あげ	米 麦 油	椎茸 にんじん ねぎ	かつおだし 酒 塩 薄しょうゆ
	わかめのみそ汁	わかめ み そ		大根 玉葱 えのき し めじ	かつおだし
	さんまのかぼやき	さんま	でん粉 小麦粉 砂糖	椎茸 えのき茸 しめじ にんにく	醤油 みりん かつおだし
	雪花和え	卵 ちくわ	油 砂糖	おから 人参 ほうれん草	醤油 塩 酢 みりん
24 (金) 【和食の 日】 幼欠食	あわごはん		米 麦 あわ		
	つみれ汁	すり身	でん粉	おから しょうが 大根 ごぼう えのき 人参 小松菜 長ねぎ	かつおだし 薄しょうゆ 塩
	千草焼き	卵 アーサ	油 砂糖	おから 人参 ほうれん草	酒 薄しょうゆ 塩
	もやしとコーンの おひたし	糸けずり	ごま	もやし コーン いんげん	醤油
27 (月) 小欠食	ふわふわ たまご丼	麦ごはん	米 麦		
		(具)	卵 鶏むね 絹ごし豆腐	ごま油 でん粉 油	青豆 人参 椎茸 玉葱 しょうが にんにく チンゲン菜
	花ふのすまし汁	もずく 油あげ	花ふ	玉葱	かつおだし みりん 酒 塩 薄しょうゆ
	源平なます	みそ	ごま 砂糖	大根 人参	酢 酒 薄しょうゆ
28 (火)	野菜入り ペペロンチーノ	鶏むね	スパゲティー オリーブ油	にんにく 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 エリンギ	塩 黒こしょう 薄しょうゆ カイエンペッパー
	豆腐のピザソース焼き	厚揚げ ベーコン チーズ	油	玉葱 ピーマン	ピザソース
	カリカリナッツサラダ★	ハム	ピーナツ アーモンド 砂糖	きゅうり ブロッコリー カリフラワー	フレンチドレ
29 (水)	くふぁじゅーしー	豚肉 ちきあぎ 昆布	油 米 麦	人参 にら	かつおだし 酒 しょうゆ 塩
	イナムドゥチ	豚肉 みそ かまぼこ		椎茸 こんにゃく	かつおだし 豚だし
	魚の磯辺天ぷら	ホキ 青のり	小麦粉		酒 塩
	冬瓜の酢みそ和え☆♪	たこ みそ	砂糖	冬瓜 きゅうり	酢
30 (木)	コッペパン		コッペパン		
	白菜とあさいの クリームスープ☆♪	あさり 牛乳 生クリーム	小麦粉 バター じゃが芋	玉葱 人参 マッシュルーム 白菜	塩 こしょう 鶏だし
	チキンのハーフ焼き	鶏もも		にんにく	バジル粉 タイム粉 塩 こしょう 酒
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 レッドキドニ ー	さつまいも	人参 豆苗	シーザードレ