

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	
8 (金) 幼欠食	あわごはん		米 麦 あわ			
	アーサ汁	アーサ	じゃが芋	大根 長ねぎ	かつおだし 塩 醤油	
	天ぷら (2種)	いかげそ から揚げ☆♪	いかげそ	小麦粉 でん粉 油		塩 黒こしょう
		野菜 かきあげ	大豆 卵	小麦粉 油	玉葱 豆苗 人参 ごぼう	塩
	パイヤと白菜の梅 おかか和え	糸げすり 油あげ	砂糖	白菜 小松菜 パイヤ ねり梅	みりん 醤油	
11 (月)	麦ごはん		米 麦			
	冬野菜カレー	鶏ひき	じゃが芋 油 小麦粉 バター	玉葱 人参 大根 ブロッコリー カリフラワー にんにく	鶏だし ウスター 塩 チャツネ カレールー カレー粉 デミソース	
	魚フライ	ホキ 卵	パン粉 小麦粉 白すりごま 油		塩 白こしょう	
	フルーツヨーグルト 和え	ヨーグルト		ぶどう 桃 みかん カクテルゼリー		
12 (火)	すきやきうどん	牛肉 厚あげ	うどん 砂糖 油	糸こんにゃく 白菜 人参 椎茸 長ねぎ ほうれん草	醤油 塩 みりん	
	あべ川芋風	きな粉	さつま芋 砂糖 油 アーモンド			
	ちくわのみそ和え	ちくわ みそ わかめ	マヨネーズ 砂糖 白ごま	キャベツ 豆苗 大根	酢	
13 (水)	カレーピラフ☆♪	むきあさり 大豆	米 麦 油	玉葱 人参 しめじ グリーンピース にんにく パセリ	カレー粉 鶏だし 塩 酒 薄口醤油	
	魚のアップルソース かけ	さけ	小麦粉 砂糖 オリーブ油	りんご にんにく りんごピューレ	薄口醤油 白こしょう 塩 ワインビネガー	
	芋コロコロサラダ	チーズ	じゃが芋 さつま芋 紅芋 白すりごま マヨネーズ	玉葱 きゅうり	酢 薄口醤油	
	くだもの			あまさん (予定)		
14 (木)	バーガーパン		バーガーパン			
	エッグサンド	卵	マヨネーズ	ピクルス パセリ	塩 白こしょう マスタード	
	森の小人のポトフ	ウインナー 白いんげん豆	じゃが芋 油	人参 大根 玉葱 ブロッコリー	塩 薄口醤油 白こしょう 鶏だし ローリエ	
	ほうれん草と コーンのソテー	ベーコン	バター	ほうれん草 コーン	醤油 白しょう	
	焼きりんご		バター	りんご	シナモンパウダー	
15 (金)	麦ごはん		米 麦			
	豚汁	豚肉 厚あげ みそ	油	大根 人参 小松菜 ごぼう こんにゃく	かつおだし	
	フーイリチー	卵 ちきあぎ ツナ	麩 油	からしな 人参 キャベツ もやし 玉葱	塩 醤油	
	こま菓子		黒ごま 白ごま 砂糖 黒糖 水あめ		塩	

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
18 (月) りるさん リクエスト メニュー いい歯 かみかみ 献立	みそラーメン	豚肉 なんと 赤みそ	中華めん ごま油		
			白ごま ごま油	もやし 玉葱 人参 長ねぎ コーン 豆苗	鶏だし 醤油 塩 豆板醤
	いかとにんにくの芽 炒め☆♪	いか	ごま油 砂糖	にんにくの芽 人参 キャベツ しょうが	塩 黒こしょう 醤油 酒
	いちごジャム ミルクゼリー	アガー 牛乳	砂糖 いちごジャム		
19 (火) 食育の日 九州 郷土料理	麦ごはん		米 麦		
	せんだこ汁☆♪ (鹿児島)	むきあさり ちきあぎ	さつま芋 芋くず	人参 大根 椎茸 長ねぎ	かつおだし 酒 塩 醤油
	といた (大分)	鶏もも 卵	小麦粉 白ごま 油	にんにく しょうが	塩 醤油 酒
	水前寺菜和え (熊本)	ツナ	砂糖 白すりごま	水前寺菜 人参 きゅうり シークワサー	醤油
20 (水) アジア 料理	キムチ入り 炊き込みごはん	豚肉 卵	米 麦 ごま油 油	人参 玉葱 白菜 白菜キムチ からしな にんにく たけのこ	塩 白こしょう 醤油 鶏だし
	チャプチェ☆♪	むきえび いか	春雨 白ごま ごま油	玉葱 椎茸 もやし しょうが ブロッコリー にんにく	みりん 醤油 酒 白こしょう
	にら千切り	ツナ 卵	小麦粉 ごま油 白すりごま 砂糖 タピオカでん粉	にら	醤油 酢 豆板醤 塩
21 (木)	レーズンくるみパン		コッペパン くるみ	レーズン	
	クリームシチュー スープ	ハム 牛乳	じゃが芋 バター 小麦粉 油	人参 白菜 しめじ 玉葱 小松菜 グリーンピース	塩 白こしょう 鶏だし
	チキンのマスタード 焼き	鶏もも	マヨネーズ		塩 酒 白こしょう マスタード
	ごぼうチップスサラダ	チーズ	オリーブ油 砂糖	ごぼう レタス キャベツ 人参 きゅうり	酢 醤油
りんごジャム		りんごジャム			
22 (金) 2学期 終業式 冬至 メニュー	冬至じゅうし	ちきあぎ 昆布	米 麦 田芋 油	人参 グリーンピース	塩 醤油 豚だし
	中身汁	豚肉 豚中身		こんにゃく 椎茸 ねぎ しょうが	塩 醤油 かつおだし 豚だし
	さつまいも天ぷら	卵	さつま芋 油 小麦粉		塩
	大根のうっちゃん漬		砂糖	大根	うっちゃん粉 酢 塩
	冬至チーズケーキ	クリームチーズ 生クリーム 卵 ヨーグルト	小麦粉 砂糖 紅芋	シークワサー	