

日付	こんだてめい	赤の食品 [●] 血や筋肉、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	ちょうみりよう
18 (月)	麦ごはん		こめ わぎ		
	カミカミカレー	とりにく レバー スキムミルク	じゃがいも ごむぎこ ソーガリン あぶら	にんじん たまねぎ れんこん あおまめ にんにく しょうが	さけ カレーこ カレールウ ケチャツツ うちん 牛乳スライス クミン ぶただし とりだし
中炊食 いぬ曲	ほうれん草サラダ		アーマンソド さとう	ほうれんそう キヤベツ コーン にんじん	しょうゆ こしょう しお
19 (火)	ゼリー (ゆ小：パイソ、中：マンゴ)	ゆ小) パイソゼリー：パイソ果汁、砂糖、果糖、脱脂粉乳、トレハロース、グル化剤、酸味料、香料、ビタミンC、カロチン色素、PH調整剤 中) マンゴゼリー：マンゴ果汁、砂糖、りんご、果糖、りんご、果糖、レモン果汁、生クリーム、トレハロース、グル化剤、香料、着色剤、酸味料			
	麦ごはん	こめ わぎ			
19 (水)	いとこ煮 (山口)	あずき ちくわ	もちこ さとう	しいたけ だいこん かいわれ	しょうゆ しお こんぶだし
	いわし三杯酢漬 (岡山)	いわし	ごむぎこ でんぷん あぶら さとう		さけ しお す みりん しょうゆ
20 (木)	いも煮 (島根)		さといち	ゆず	さかなだし しょうゆ さけ しお
	やきそば	ぶたにく	めん ごま あぶら	にんじん たまねぎ もやし ごまつな きくらげ	しょうゆ しお
20 (金)	チーズ替蕎麦	チーズ	はるまきのかわ あぶら	いんげん にんじん	
	中華あえ		さとう あぶら ごま	だいこん きゅうり とうみょう	しょうゆ す
21 (木)	バナナ			バナナ	
	親子丼 (麦ごはん)		こめ わぎ		
21 (金)	〆 (真)	とりにく とうふ たまご	さとう あぶら	あおまめ たまねぎ	みりん しょうゆ かつおだし
	もずく丼	もずく	ごむぎこ ケーキミックス ペにいも さとう ソーガリン	とうがん しいたけ にんじん かいわれ	しょうゆ しお かつおだし
22 (土)	おしロパン	たまご きゅうりにゅう			ベーキングパウダー
	食パン		パン		
22 (日)	ごぼうのクリームスープ	とりにく スキムミルク たまご クリーム	じゃがいも ごむぎこ ソーガリン	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ	さけ しお こしょう とりだし
	ポークたまご (サンド用)	たまご ポーク	あぶら		しお ケチャツツ
22 (月)	豆腐サラダ *		ピーナツ さとう	とうみょう にんじん もやし	ノンオイルレンチドレ
	スライスチーズ	チーズ			
25 (日)	いちごパイソ		こめ わぎ ペにいも ごま	いちご パイソ	しお
	いもごはん	あぶらあげ	ごむぎこ もちこ みそ	だいこん にんじん しいたけ ごまつな	かつおだし
25 (月)	すいとん汁	とうふ みそ	でんぷん あぶら さとう ごま	とうみょう たまねぎ	みりん
	豆腐のみそだれかけ		さとう	だいこん もやし からしな だんじん シーケラーカー	しょうゆ しお
26 (火)	切干大根の和え物		こめ わぎ		
	麦ごはん	とうふ とりにく みそ	でんぷん ごむぎこ あわ	おから しょうが はくさい だんじん しいたけ こんにやく	かつおだし
26 (水)	ぶちぶち団子汁	ぶたにく とりにく たまご	さとう	しょうが にんにく	しょうゆ みりん さけ
	豚肉しょうが焼き	ぶたにく	さとう	とうがん かいわれ にんじん	す
27 (木)	酢みそあえ	みそ かつおぶし	さとう	とうがん かいわれ にんじん	
	カレーうどん	とりにく	うどん あぶら	だんじん キヤベツ ごまつな たまねぎ きくらげ	さけ カレールウ カレーこ しお みりん かつおだし しょうゆ
28 (金)	コロツケ	とりにく なまクリーム きゅうりにゅう たまご	じゃがいも ごま ごむぎこ バター パンこ あぶら	おから あおまめ	しお こしょう
	ひじきのツツナ和え	ひじき ツツナ	さとう	きゅうり だいこん にんじん シーケラーカー	しょうゆ す しお
28 (土)	鷹みかん			みかん	
	麦ごはん		こめ わぎ		
28 (日)	アーマンソ	アーマンソ	ごむぎこ あぶら		しお かつおだし しょうゆ
	さかなてんぷら	シイラ (干煎) たまご	さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにやく いんげん	しお こしょう さけ みりん
29 (月)	グンボーイリチー		さとう		しょうゆ しお さけ みりん
	コツペパン		パン		
29 (火)	ヌードルスーズ		スパゲティ	たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	しお こしょう しょうゆ とりだし
	チキンのトマトソースかけ	とりにく	でんぷん あぶら さとう	トマト たまねぎ にんにく	さけ ケチャツツ こしょう しお
29 (水)	フロッコリーのチーズサラダ	チーズ		フロッコリー	しお
	ジャーマンポテト	ペーコン	じゃがいも バター	たまねぎ パセリ	しお こしょう

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。

ゆ小) パイソゼリー：パイソ果汁、砂糖、果糖、脱脂粉乳、トレハロース、グル化剤、酸味料、香料、ビタミンC、カロチン色素、PH調整剤
中) マンゴゼリー：マンゴ果汁、砂糖、りんご、果糖、りんご、果糖、レモン果汁、生クリーム、トレハロース、グル化剤、香料、着色剤、酸味料