

1がつ こんだてひょう（じょうしょく）

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
1	木	ようじ	ごはん はかたそうにふう さかなのてりやき くろまめ やきのり	ヨーグルト	せきはん からあげ てづくりだてまき えまかまほこ ちくぜんに みかん きっかすましじる	ぎゅうにゅう しろごま プリン	ごはん ポークチャップ やさいソテー クラムチャウダー てづくりきんとん
		がくどう せいねん	ごはん はかたそうにふう さかなのてりやき くろまめ やきのり ヨーグルト				
2	金	ようじ	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし ふりかけ	バナナ	さけチャーハン ちゅうかふうあえもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん とうふハンバーグ わふうおろしソース あげれんこん ポテトサラダ こまつなのいためもの
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばのしおやき おひたし ふりかけ バナナ				
3	土	ようじ	パン ジャム ケチャップいため コーンスープ	フルーツ	ごはん さかなのフライ やさいソテー わふうサラダ さつまいものあまに	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ごはん てりやきチキン ブロッコリーソテー ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ケチャップいため コーンスープ オレンジ				
4	日	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ヨーグルト	スパゲティミートソース グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう どらやき	ごはん ぶたにくのみそづけやき ソテー ほうれんそうのいそべあえ けんちんじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ フルーツゼリー				
5	月	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ あじのり	ぶどうゼリー	ごはん ささみカツ ソテー かいそうサラダ ようふうに	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	ごはん さけのちゃんちゃんやき マカロニサラダ はるさめスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ あじのり ぎゅうにゅう				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしりょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな（すずき・ほき・たら・カラスガレイ）

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

1がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
6	火	ようじ	ごはん みそしる ウインナーとポテトいため なっとう	ふかしいも	ドライカレー シーザーサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう ココアマフィン	ごはん さかなのこうみやき グリルやさい はっぼうさい やさいサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ウインナーとポテトいため なっとう フルーツゼリー				
7	水	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに あじのり	やさいゼリー	ごはん チキンのピカタ ケチャップソース ゆでやさい マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう クッキー	♪はるのななくさ♪ ななくさがゆ ごはん にざかな やさいのふくめに だいこんのサラダ ちゃわんむし
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに あじのり やさいゼリー				
8	木	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき あじのり	ヨーグルト	やきそば ちゅうかふうひやっこ みかん	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん チキンなんばん タルタルソース ポイルやさい さんしょくなます いとこに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき あじのり ヨーグルト				
9	金	ようじ	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため ふりかけ	ヨーグルト	ごはん さかなのピザふうホイルやき やさいサラダ マカロニたまごスープ	ぎゅうにゅう パンケーキ	ごはん とりのからあげ やさいソテー はるさめのあえもの ポパイソテー
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さけのしおやき ごまいため ふりかけ ヨーグルト				
10	土	ようじ	ごはん みそしる めだまやき ポイルやさい ふりかけ だしわりしょうゆ	バナナ	チキンライス やさいのクリームに りんご	ぎゅうにゅう バウムクーヘン	ごはん フィッシュバーグ きのこあんかけ わかめとだいこんのサラダ みそにくじゃが
		がくどう せいねん	ごはん みそしる オレンジ めだまやき ポイルやさい ふりかけ だしわりしょうゆ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみざかな（すずき・ほき・たら・カラスガレイ）

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

1がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
11	日	ようじ	ごはん みそしる さといものそぼろに なっとう	ぶどうゼリー	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ♪かかみびらき♪ いもぜんざい	ごはん みそに ふくめに もやしのナムル ちゅうかいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといものそぼろに なっとう ぶどうゼリー				
12	月	ようじ	ごはん みそしる スクランブルエッグ やさいソテー あじのり	ヨーグルト	カレーうどん ごますあえ りんご	ぎゅうにゅう コーンとチーズ のマフィン	ごはん さかなのプロバンスふう かぼちゃサラダ コンソメに
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スクランブルエッグ やさいソテー あじのり ヨーグルト				
13	火	ようじ	ごはん みそしる だいこんとあぶらあげのいりに あじのり	ふかしいも	ごはん さかなのしおやき やさいソテー じゃがいものそぼろに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい	ごはん タンドリーチキン グラッセ いんげん オーロラソースかけ コンソメスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんとあぶらあげのいりに あじのり ヨーグルト				
14	水	ようじ	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ やきのり	ウエハース	ぎゅうどん かにあえ みかん	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さかなのパンこやき ポイルやさい ミニトマト じゃこサラダ ミルクスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ やきのり オレンジゼリー				
15	木	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ あじのり	ヨーグルト	ごはん エビフライ やさいソテー ポークビーンズ おかかあえ	ぎゅうにゅう てづくり りんごゼリー	ごはん ハンバーグ デミグラスソース ポイルやさい ごまマヨネーズあえ ポパイソテー
		がくどう せいねん	ごはん みそしる スペインふうオムレツ あじのり ヨーグルト				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな（すずき・ほき・たら・カラスガレイ）

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

1がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
16	金	ようじ	ごはん みそしる ひじきのために なっとう	やさいゼリー	チキンカレー もりあわせサラダ ジョア	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ごはん さかなのマヨネーズやき マカロニやさいソテー ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきのために なっとう フルーツ				
17	土	ようじ	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ	ぶどうゼリー	さらうどん いもあめ (だいがくいも) あますあえ	ぎゅうにゅう ココアプリン	ごはん さけのしおやき こふきポテト れいしゃぶサラダ のっぺいじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいずごもくに ふりかけ パナナ				
18	日	ようじ	パン ジャム ウインナー やさいソテー コンソメスープ	オレンジ	ごはん さかなのかばやき さつまいも パンサンスー なすのそぼろに	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん しょうがやき せんキャベツ たまごいりポテトサラダ きのこスープ
		がくどう せいねん	パン ジャム ウインナー やさいソテー コンソメスープ オレンジ				
19	月	ようじ	ごはん みそしる ミートボールのケチャップに あじのり	ヨーグルト	ごもくチャーハン とうふのかにあんかけ はるさめスープ	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのたつたあげ こふきいも ごますあえ ちゅうかふうコンソスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ミートボールのケチャップに あじのり ヨーグルト				
20	火	ようじ	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ	パナナ	きつねうどん チーズとツナのサラダ やさいかきあげ	ぎゅうにゅう にんじんゼリー	ごはん とりのクリームソース ポイルやさい さつまいもサラダ やさしいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ パナナ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな (すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

1がつ こんだてひょう (じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
21	水	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ	ヨーグルト	ごはん サーモンバターじょうゆやき ソテー ごほうサラダ のりポテト	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん ぎゅうにくのすきに ブロッコリーのサラダ すまししる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき ごまあえ ふりかけ ヨーグルト				
22	木	ようじ	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため あじのり	ぶどうゼリー	ごはん チキンのトマトソースがけ マカロニやさいソテー じゃこサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう やさいむしパン	ごはん さかなのカレーあげ ブロッコリー さといものごまみそあえ にんじんしりしり
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため あじのり グレープゼリー				
23	金	ようじ	ごはん ぐだくさんコンソメスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ	ヨーグルト	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう いちごミルク かんでん	ごはん さかなのしおやき かれーいため かぼちゃサラダ ぶたじる
		がくどう せいねん	ごはん ぐだくさんコンソメスープ スクランブルエッグ ソテー ふりかけ ヨーグルト				
24	土	ようじ	ごはん みそしる だいこんのいために なっとう	ふかしいも	クリームスパゲティ ミートボール フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウエハース	ごはん さかなのてりやき ソテー はるさめのあえもの にまめ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる だいこんのいために なっとう ヨーグルト				
25	日	ようじ	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに かつおふりかけ	バナナ	ごはん さかなのみそチーズやき やさいサラダ ツナに	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	ごはん とりのからあげ スパゲティ ブロッコリー あますあえ すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに かつおふりかけ バナナ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみざかな（すずき・ほき・たら・カラスガレイ）

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ

1がつ こんだてひょう(じょうしょく)

にち	ようび	くぶん	ちょうしょく	10じおやつ	ちゅうしょく	15じおやつ	ゆうしょく
26	月	ようじ	ごはん みそしる さばしおやき ゆかりあえ あじのり	ぶどうゼリー	そぼろどん きゅうりのすのもの さかなのすましじる みかん	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん ハンバーグ ケチャップソース やさいのソテー やさいのフレンチサラダ ポトフふう
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さばしおやき ゆかりあえ あじのり あおりんごゼリー				
27	火	ようじ	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに あじのり	ヨーグルト	ごはん しょうがやき ブロッコリーのソテー ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう パンケーキ	ごはん さけのクリームシチュー ラタトゥイユ ひじきのみめサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに あじのり ヨーグルト				
28	水	ようじ	ごはん みそしる こまつなのあつあげそぼろ あじのり	やさいゼリー	パン マカロニグラタン コンソメスープ りんご	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん マーボーとうふ チンジャオロースふう ごまあえ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる こまつなのあつあげそぼろ あじのり やさいゼリー				
29	木	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ	バナナ	コーンラーメン かいせんちゅうかいため あんにととうふ	ぎゅうにゅう チーズむしパン	ごはん さかなのタルタルソース ポイルやさい ようふうだいずに こまつなのサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ バナナ				
30	金	ようじ	ごはん みそしる さといもとだいこんのにも なっとう	ウエハース	にんじんごはん とりのあますあんかけ ブロッコリーのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう バウムクーヘン	ごはん てりやきつくね ポテトフライ いんげん ビーフンいため ちゅうかスープ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる さといもとだいこんのにも なっとう オレンジゼリー				
31	土	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき やきのり	フルーツ	カレーライス やさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう しおおかき	ごはん さかなのマヨネーズやき ポイルやさい ちくぜんに すましじる
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ごもくたまごやき やきのり フルーツ				

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。

*こんげつしょうのさかな・・・さけ・さば・あかうお・しろみさかな(すずき・ほき・たら・カラスガレイ)

よどがわしょくひんかぶしきがいしゃ