

11 がつこんだてひょう (常食)



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	金	ようじ	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ	ヨーグルト	ごはん ポークチャップ クラムチャウダー フルーツ	ぎゅうにゅう	ごはん みそに スパゲティサラダ インゲンのごまかおりいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ふくめに ふりかけ りんごヨーグルト			てづくり リンゴゼリー	
2	土	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	ごはん とうふハンバーグ 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			ビスケット	
3	日	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 わふうサラダ さつまいものあまに	ぎゅうにゅう	ごはん てりやきチキン 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 フルーツ			プリン	
4	月	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	スパゲッティミートソース グリーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのみそつけやき ホウレンソウのいそべあえ 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 ヨーグルト			おにぎりせんべい	
5	火	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	ぶどうゼリー	ごはん ささみカツ かいそうサラダ ようふうに	ぎゅうにゅう	ごはん さけのチャンチャンやき 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 のり ぎゅうにゅう			ミルクかんてん	

* 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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

11 がつこんだてひょう (常食)



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	水	ようじ	ごはん みそしる ウインナーポテトのいためもの 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 はっぼうさい だいこんサラダ
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ウインナーポテトのいためもの なっとう ゼリー				
7	木	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのはるさめに のり	やさいゼリー	ごはん チキンピカタ ケチャップソース マセドアンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん にざかな きりぼしだいこんのサラダ ちやわんむし
		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 のり やさいゼリー				
8	金	ようじ	ごはん みそしる ごもくたまごやき のり	ヨーグルト	やきそば ちゅうかふうひややっこ フルーツ	ぎゅうにゅう やきドーナツ	ごはん チキンなんばん 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 のり ヨーグルト				
9	土	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 てづくり パンケーキ	ごはん とりのからあげ 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	日	ようじ	ごはん みそしる めだまやき ふりかけ	バナナ	チキンライス やさいのクリームに あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん フィッシュバーグ わけ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 めだまやき 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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

11 がつこんだてひょう (常食)

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	月	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 ウエハース	ごはん みそに 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	火	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 のり	ヨーグルト	カレーうどん ごまずあえ フルーツ	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 のり やさいソテー ヨーグルト				
13	水	ようじ	ごはん みそしる だいこんいりに のり	ふかしいも	ごはん さかなのしおやき じゃがいものそぼろに ひじきのサラダ	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 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 だいこんいりに のり ヨーグルト				
14	木	ようじ	ごはん みそしる れんこんきんぴら ひややっこ のり	ウエハース	ぎゅうどん かにあえ フルーツ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さかなのぱんこやき 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 のり フルーツゼリー				
15	金	ようじ	ごはん みそしる スペインふうオムレツ のり	ヨーグルト	ごはん エビフライ ポークビーンズ ブロッコリーのツナあえ	ぎゅうにゅう どらやき	ごはん ハンバーグ デミグラスソース 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 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・しろみざかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

11 がつこんだてひょう (常食)

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	土	ようじ	ごはん みそしる ひじきいために なつとう	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 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 ひじきいために なつとう フルーツ				
17	日	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) あまずあえ	ぎゅうにゅう プリン	ごはん さけのしおやき 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 バナナ				
18	月	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 パンサンデー 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 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 フルーツ				
19	火	ようじ	ごはん みそしる ミートボールのケチャップに のり	ヨーグルト	ごもくチャーハン とうふのカニあんかけ 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 ごまずあえ ちゅうかふうコーンスープ
		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 のり ヨーグルト				
20	水	ようじ	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ	バナナ	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 さつまいもサラダ やさいいため
		がくどう せいねん	ごはん みそしる ひじきに ふりかけ 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・しろみさかな (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

11 がつこんだてひょう (常食)



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	木	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	♪旬を味わうお昼ご飯♪ さつまいもごはん さけのきのこあんかけ ごぼうサラダ みぞれじる フルーツ	ぎゅうにゅう バウムクーヘン	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 ごまあえ ふりかけ ヨーグルト				
22	金	ようじ	ごはん みそしる ハムソテー ポテトいため のり	ゼリー	ごはん チキントマトソースかけ 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 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 のり ゼリー				
23	土	ようじ	ごはん ぐだくさんスープ 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 フルーツ	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	日	ようじ	ごはん みそしる 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 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 いために なっとう りんごヨーグルト				
25	月	ようじ	ごはん みそしる ひじきいりけんちんに 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 あまずあえ 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 ふりかけ バナナ				

☆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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

ふじさんぎょう

* 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。

11 がつこんだてひょう (常食)

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	火	ようじ	ごはん みそしる のり さばのしおやき ゆかりあえ	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 フルーツ	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん ハンバーグ 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 さばのしおやき ゆかりあえ のり ゼリー				
27	水	ようじ	ごはん みそしる オムレツ やさいのコンソメに のり	ヨーグルト	ごはん しょうがやき ブロッコリーソテー ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう バナナマフィン	ごはん さけのクリームシチュー ラタトゥユ ひじきのまめサラダ
		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 のり ヨーグルト				
28	木	ようじ	ごはん みそしる のり こまつなとあつあげそぼろ	やさいゼリー	パン マカロニグラタン コンソメスープ フルーツ	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん マーボー豆腐 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 のり ゼリー こまつなとあつあげそぼろ				
29	金	ようじ	ごはん みそしる とりだんごのやさいに ふりかけ	フルーツ	コーンラーメン えびたまあんかけ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう おまんじゅう	ごはん さかなのタルタルソース ようふうだいに 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 フルーツ				
30	土	ようじ	ごはん みそしる なっとう さといもとだいこんのもの	ウエハース	にんじんごはん とりのあまずあんかけ ブロッコリーのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう パウムクーヘン	ごはん てりやきつくね 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もの なっとう フルーツゼリー				

☆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 (スズキ・ホキ・たら・ホッケ・カラスガレイ)

*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。 ふじさんぎょう

