



ようび	R	みどりのなかま 🌎 🧻						
みつい		2	んだてめい	ばり んごう	あかのなかま ちゃにくゃほねを	きい ろのなかま ねつやちからの	からだのちょうしを	Χŧ
		主食	副食	うり	つくるしょくひん	もとになるしょくひん	ととのえるしょくひん	
		チ	とうもろこしのスープ①	ļ	ぎゅうにゅう	パン		
1		ĺ	てづくりコロッケ②	1	とりにく		にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン	
	0	ズ	スモークサラダ③	2	ぶたにく たまご チーズ	じゃがいも こむぎこ ば んこ カレーこ	たまねぎ にんじん	サクサクてづくり コロッケ
水		18	ヨーグルト④	3		オリーブオイル	キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり レモン りんご	
		ン			ヨーグルト		パイナップル(かこうひん)	
		む	ちゅうかスープ①	•	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	-	
2		ぎ	チャプチェ②	(1)	なると とりもも いとか		にんじん はくさい チンゲンサイ	00 DO
_		ぎご	ナヤノナエ② てづくりしゅうまい③	<u>.</u>	まぼこ たまご	プナヤ ぶこ ・ トフナル		
_	0	は		2	ぶたにく たまご	ごまあぶら はるさめ しゅうまいのかわ かたく	ゴボウ ほうれんう ニラ	
木		h		(3)	ぶたにく	りこ かきあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ネギ しいたけ	7000
		オム	クラムチャウダー②		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たま	こめ むぎ		6848 t 237 h 7
3			イタリアンサラダ③	1		バター えだまめ		
	0	ライ	てづくりスコーン④	2	ベーコン あさり ぎゅう にゅう とうにゅう	じゃがいも ベシャメル ソース	パセリ たまねぎ にんじん	
金				3	ハム	ソース イタリアンドレッシング つぶマスタード	ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ	
		1		4	ぎゅうにゅう ヨーグルト	つぶマスタード ホットケーキミックス は ちみつ チョコチップ バ		00 -
		おか	きのこスープ②		ぎゅうにゅう	ちみつ チョコチップ バ やきそばのめん		
6		やい	てづくりマーラーカオ③	(1)	ぶたにく エビ イカ	ごまあぶら	たけのこ キャベツ もやし にんじん たまね	マーラーカオは
J		(1)きせ		ļ		C.((()())	き ピーマン レモン	ちゅうかふうむし
	O	そん		2	ウインナー	 ホットケーキミックス ご	しめじ エノキ にんじん こまつな たまねぎ	パンです
月		ばし		(3)	ぎゅうにゅう たまご	ま くろざとう		
		むぎ	たぬきのおみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
7		ぎご	さかなのかりんあげ②	1	なまあげ みそ	こんにゃく	こまつな ネギ にんじんネギ	
	0	は	おかかいため③	2	たら	かたくりこ ごま	しょうが	
火		h		3	かつおぶし ちくわ		たけのこ にんじん ピーマン キャベツ	
			たんたんもずくスープ①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
8		むぎごはん	チンジャオロース②	(1)	ぶたにく もずく みそ	テンメンジャン ごま ご	にんじん ネギ チンゲンサイ	
_	0		ナムル③	2	ぶたにく	まぶら じゃがいも かきあぶら	たけのこ ピーマン	
٦٢				····		0 69 A10 NGWIND	きゅうり だいずもやし にんじん ニラ こま	
水				3	ЛΔ	クールゼリーのもと はち	つな	
				4		みつ	レモン	
		_== ==================================	あぶらあげのおみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
9		ごはん	もちこチキン②	1	あぶらあげ みそ にぼし		ほうれんそう だいこん にんじん	もちこをからめた
	0		かんてんサラダ③	2	とりにく たまご	もちこ かきあぶら かた くりこ	ネギ	もちこチキン
+					l	ごまあぶら	きゅうり キャベツ	
木				3	かまぼこ かんてん	C0001515	さゆうり キャベシ	
1		·····································	ABCマカロニスープ②	3	かまほこ かんてん ぎゅうにゅう	パン	20000 47709	
•		ホッ		(1)			パセリ キャベツ	
•	0	้ ช	ツナサラダ③		ぎゅうにゅう	パン		とくせい。
10	0	ッ 1 1 ド		1 2	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン	パン つぶマスタード マヨネー ズ	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ	とくせい ホットドック
•	0	ッ 1 ドッ	ツナサラダ③	1 2 3	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ	パン フぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー	_ ,
10	0	ットドッ <i>グ</i>	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④	1 2 3	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	パン つぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ	
10 金	0	ットドッグ む	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる①	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パン フぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ	_ ,
10 金	0	ットドッグ む	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに②	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼし みそ とうふ	パン つぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー	
10 金	0	ットドッ <i>グ</i>	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる①	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パン つぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ	
10 金 13	0	ットドッグ むぎご	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに②	1 2 3 4 1 2	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼし みそ とうふ ひじき だいず とりにく	パン フSマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むぎ	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ	
10 金 13	0	ットドッグ むぎごは	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに②	1 2 3 4 1 2	きゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう きゅうにゅう にぼし みそ とうふ ひじき だいす とりにく	パン フ:Sマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むぎ こんにゃく	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん インゲン	
10 金 13 月	0	ツトドッグ むぎごはん げ	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③ ちゅうかスープ①	1 2 3 4 1 2	きゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ きゅうにゅう だはし みそ とうふ ひじき だいす とりにく さつまあげ ちくわ ぎゅうにゅう	パン フぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん インゲン	ホットドック
10 金 13 月	0 0	ツトドッグ むぎごはん げ	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③ ちゅうかスープ① アジフライ②	1 2 3 4 1 2 3	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼし みそ とうふ ひじき だいず とりにく ふつまあげ ちくわ	パン フぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん イングン キャベツ きゅうり にんじん	
110 金 113 月	0 0	ットドッグ むぎごはん げんま	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③ ちゅうかスープ① アジフライ② もやしのにくみそあえ③	1 2 3 4 1 2 3	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼし みそ とうふ ひじき だいず とりにく さつまあげ ちくわ ぎゅうにゅう ワカメ ぼうれんそう かまぼこ	パン フぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むき こんにゃく こま ごまあぶら こめ げんまい こむぎこ ばんこ	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリフラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん インゲン キャベツ きゅうり にんじん	ホットドック
110 金 13 月	0 0	ツトドッグ むぎごはん げ	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③ ちゅうかスープ① アジフライ②	1 2 3 4 1 2 3 (1) 2 2 3 3	きゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう にほし みそ とうふ ひじき だいす とりにく さつまあげ ちくわ ぎゅうにゅう ウカメ ほうれんそう かまぼこ	パン フバマスタード マヨネー ス ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら こめ げんまい	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん イングン キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ	ホットドック
110 金 113 月	0 0	ットドッグ むぎごはん げんま	ッナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③ ちゅうかスープ① アジフライ② もやしのにくみそあえ③ オレンジ④	1 2 3 4 1 2 3	きゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう にほし みそ とうふ ひじき だいず とりにく さつまあげ ちくわ ぎゅうにゅう ウカメ ほうれんそう かまぼこ あじ たまご	パン フバマスタード マヨネー ス ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら こめ げんまい こむぎこ ばんこ トウパンジャン	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリフラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん インゲン キャベツ きゅうり にんじん	ホットドック
10 金 13 月 14 火	0 0 0	ットドッグ むぎごはん げんま	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③ ちゅうかスープ① アジフライ② もやしのにくみそあえ③ オレンジ④	1 2 3 4 1 2 3 (1) 2 2 3 3	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼし みそ とうふ ひしき だいす とりにく さつまあげ ちくわ ぎゅうにゅう ウカメ ほうれんそう かまぼこ あじ たまご とりにく ぶたにく みそ	パン フぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むき こんにゃく こま ごまあぶら こめ げんまい こむぎこ ばんこ	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん イングン キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ	ホットドック
10 金 13 月 14 火	0 0	① むぎごはん ごはん ナットドッグ むぎごはん げんまい	ッナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③ ちゅうかスープ① アジフライ② もやしのにくみそあえ③ オレンジ④	1 2 3 4 1 2 3 (1) 2 2 3 3	きゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう にほし みそ とうふ ひじき だいず とりにく さつまあげ ちくわ ぎゅうにゅう ウカメ ほうれんそう かまぼこ あじ たまご	パン フバマスタード マヨネー ス ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら こめ げんまい こむぎこ ばんこ トウパンジャン	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん イングン キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ	ホットドック
10 金 13 月 14 火	0 0 0	① むぎごはん ごはん	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③ ちゅうかスープ① アジフライ② もやしのにくみそあえ③ オレンジ④	1 2 3 4 2 3 4 4	きゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ きゅうにゅう さゅうにゅう にぼし みそ とうふ ひじき だいず とりにく さつまあげ ちくわ きゅうにゅう ワカメ ほうれんそう か まぼこ あじ たまご とりにく ぶたにく みそ きゅうにゅう こりにく ぶたにく みそ	パン フぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら こめ げんまい こむぎこ ばんこ トウバンジャン	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ピーマン ブロッコリー カリ フラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん インゲン キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	ホットドック
10 金 13 月	0	① むぎごはん ごはん ナットドッグ むぎごはん げんまい	ツナサラダ③ ミルクスイーツ④ なめこのおみそしる① だいずのいそに② ごまずあえ③ ちゅうかスープ① アジフライ② もやしのにくみそあえ③ オレンジ④	1 2 3 4 1 2 3 3 4 2 3 4 1 2	きゅうにゅう ソーセージ チーズ マカロニ ベーコン ツナ きゅうにゅう だほし みそ とうふ ひじき だいず どりにく さつまあげ ちくわ きゅうにゅう プカメ ぼうれんそう かまぼこ あじ たまご とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう でのにく ぶたにく みそ	パン フぶマスタード マヨネー ズ ドレッシング ミルクスイーツのもと こめ むぎ こんにゃく こま ごまあぶら こめ げんまい こむぎこ ばんこ トウパンジャン ナン カレールウ じゃがいも	パセリ キャベツ こまつな にんじん エノキ しめじ もやし コーン ビーマン ブロッコリー カリフラワー もも アロエ なめこ エノキ ネギ なめこ にんじん インゲン キャベツ きゅうり にんじん オンソシ ビーマン だまねぎ にんじん ゴボウ	ホットドック



*** ******





71	R		المالات	ばり	あかのなかま 💫	きいろのなかま 二	みどりのなかま 🧆 🚕		
ようび		主食	んだてめい _{副食}	んよごう	ちやにくやほねを 🌎	ねつやちからの もとになるしょくひん	からだのちょうしをとのえるしょくひん	⊁ŧ	
		む	タケノコスープ①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	$ \nu$ -		
16		もじ	ぶたキムチ②	(1)	なると とりにく		たけのこ キャベツ チンゲンサイ	キムチには、生の	
	0		はるさめサラダ③	2	ぶたにく		だいずもやし はくさい(キムチ) たまねぎ	白菜にはない栄養 があります	
木		はん	100000000000000000000000000000000000000		たまご ハム	はるさめ ごま	ピーマン にんじん きゅうり	かめりまり	
小		70	わかめのおろえる	9	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	12/10/10 21/05/5		
		む	わかめのおみそしる①			C0 85		ATTOO.	
17	_	むぎじ	いりどうふ②		にぼし わかめ みそ とうふ とりにく ちくわ		ほうれんそう だいこん にんじん ネギ		
	0		じゃんじゃこサラダ③	2	たまご	ごまあぶら	にんじん いんげん しいたけ		
金		はん	ピーチコンポート④	3	かつおぶし しらすぼし	ごま ごまあぶら	キャベツ はくさい にんじん ブロッコリー		
		70		4			もも (かこうひん)		
		1	ミネストローネ①		ぎゅうにゅう	パン			
20		ر	チキンマッシュやき②	1	だいず ひよこまめ		にんじん たまねぎ セロリ とまと		
	0) t	ツナサラダ③	2	とりにく チーズ ぎゅう	マッシュボテト マヨネー	ほうれんそう		
月		ぱ	さくらんぼ④		にゅう ツナ マカロニ	ズ マスタード オリーブ ドレッシング	きゅうり にんじん キャベツ	•	
/ 3		h	C \ 3/01& ()	4			さくらんぼ	1	
		, .	きのこスープ①	•	ギ ゅうにゅう	こめ むぎ	ゆかり		
0.4		ゆか	_	<i></i>	ぎゅうにゅう	C0 08	しめじ エノキ にんじん セロリ ほうれんそ		
21		<i>N</i>	かじきのバターしょうゆ②	····	とりにく		5	キャベツにはビタ	
	0	うご	キャベツオイスターいため③	2	かじき	かたくりこ バター	にんにく しょうが ネギ	ミンCがたくさんは いっています	
火		は	むらさきいもチップス④	3	ソーセージ	かきあぶら	キャベツ ブロッコリー ピーマン		
		h		4		むらさきいもチップス			
		む	はくさいのおみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ			
22		ぎじ	すきやきふうに②	(1)	みそ にぼし		はくさい エノキ にんじん しめじ ネギ	あさごはんはたい	
	0	<u>:</u>	かいそうサラダ③	(2)	ぶたにく とうふ ちくわ	しらたき	にんじん ネギ とうがらし	せつなエネルギー	
水		はん	30103733	···· <u>·</u>	かまぼこ かいそう	ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ	げん	
<i>/</i> /		70	おみそしる①	9			G 4 7 4 4 1 7		
00		む	_		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		. 1	
23	_	むぎじ		····		こむぎこ ケチャップ ご	にんじん キャベツ しめじ ネギ	***	
	0	ごはん	ごぼうサラダ③	2	ぶたにく たまご	まぱんこ			
木			てづくりりんごゼリー④	3	ハム	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり		
		70		4		クールゼリーのもと	りんごシュース		
		せいト	ポトフ②		ぎゅうにゅう	スパゲティ		リクエストのおお い てづくり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
24			コーノリフタ(3) (C) てづくりチーズケーキ(4) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C	1	エビ イカ あさり ツナ		トマト		
	0	イスト		(2)	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー ハーブ		
金		イスパのれ がいがい			<u></u>	ドレッシング	キャベツ にんじん コーン		
312				4	クリームチーズ なまク	ビスケット こむぎこ さ			
			こんさいをげにの	•	リーム たまご	とう - ハハのゆ /			
07		タンメン①	こんさいあげに②		ぎゅうにゅう	ラーメンのめん			
27	_		ホタテサラダ③	(1)	ぶたにく	ごまあぶら さつまいも かたくりこ	もやし ニラ はくさい にんじん ネギ		
	0		しんげんもちふう④	2	だいず とりにく	ごま	れんこん にんじん		
月				3	ホタテ かつおぶし のり	ごまあぶら	だいこん にんじん きゅうり		
				4	きなこ	しらたま くろみつ さと う			
		む	おみそしる①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ			
28		ぎじ	てづくりメンチカツ②	1	にぼし みそ		しめじ エノキ にんじん ネギ こまつな	キャベツたっぷり	
	0	こは	つるしゃきあえ③	2	ぶたにく たまご	こむぎこ ぱんこ	キャベツ たまねぎ ナツメグ	・サクサクてづくり メンチカツ	
火	-	<i>Б</i>		<u> </u>	もずく いとかまぼこ	しらたき ごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ	7.27.32	
, ,			トックスープ①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ			
29		むぇ	チーズダッカルビ②	(1)		トック	こまつな エノキ にんじん		
23		ぎごはん					ナカベル アムアノ 」 こが	チキンの チーズダッカルビ	
الم	0		ちゅうかサラダ③	2	とりにく チーズ	コチュジャン ケチャップ	ナヤハツ にかにく しょつか		
水			れいとうみかん④	3	かまぼこ	ごまあぶら かきあぶら	キャベツ ほうれんそう きゅうり		
		-		4			みかん		
		にずく	とうふのおみそしる②	<u> </u>	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		 おにくいりにの ちらしずし	
30			さっぱりサラダ③	1	こんぶ たまご ぶたにく	ごま	ゴボウ まいたけ さやえんどう		
	0	りしち	いちごプリン④	2	にほし わかめ あぶらあ		だいこん ネギ にんじん		
木		15	•••••	····	げ とうふ みそ ハム	ごまあぶら	だいずもやし ほうれんそう にんじん きゅう		
\r\ 				<u> </u>			טַן		
				4	ぎゅうにゅう	いちごぷりんのもと			