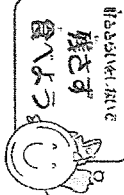


ひょうひ	牛乳	主 食	副 食	ちやにくやほねになる		ねつやちからのもとになる		からだのちようしをどとのえる		メモ		
				あかのぼかま	きいろのぼかま	あかのぼかま	きいろのぼかま	あかのぼかま	きいろのぼかま			
1	○	むぎごはん ①	ホヤコーロー ② モヤシとニラのナムル ③ すいぎょうさそーづ ④ オレソジ ⑤	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ さとう	④ あぶら	⑤ ごめ	むぎ	しょうが じんじく パプリカ ピーマン モヤシ ニラ ごまつな チンゲンサイ はくさい オレソジ	 水を分ほさう をわすれず に。	
4	○	はいがパン ①	ミートヌパヂチ ② やさいどかまほこのチラタ ③ はちみつレモンゼリー ④	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ さとう	④ あぶら	⑤ ごめ	むぎ	ラムシクルーム じんじん トマト たまねぎ じんじく しょうが ブロッコリー きゅうり キヤベツ レモンかじゅう	水を分ほさう をわすれず に。	
5	○	かんびょういり そぼろごはん ①	とりにくのみそつけやき ② やさいのカシューいため ③ わかめとえのきのみそしる ④	① きゅうにゅう	② とりにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しいたけ かんびょう じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。
6	○	ココア あげパン ①	ツチチラタ ② ミネストローネ ③ フルーベリーチラタココ ヨーグルト ④	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しょうが じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。
7	○	バター コーンライス ①	さばのガーリックやき ② ほしホチト ③ リンチチラタ ④ はるさめそーづ ⑤ たなはたゼリー ⑥	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しょうが じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。
8	○	むぎごはん ①	ハニーチキン ② しめじとやさいのいためもの ③ とんじる ④ フルーベリーゼリー ⑤	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しょうが じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。
11	○	あんかけ かたやきそば ①	もずくそーづ ② てつくりキャラメルプリン ③	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しょうが じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。
12	○	むぎごはん ①	だいすいりりハンバーグ ② マヨネーズチラタ ③ とうふとわかめのみそしる ④	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しょうが じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。
13	○	ハニーモン トースト ①	じやかいものチリリとう ② たまねぎドレッシングチラタ ③ やさいとウインナーのそーづ ④ あかさかトマト ⑤	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しょうが じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。
14	○	むぎごはん ①	ヤンニョムチキン ② はるさめチラタ ③ しめじとほくさいのそーづ ④ こめドボック ⑤	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しょうが じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。
15	○	むぎごはん ①	なつやさいかしー ② かんてんチラタ ③ れいとちみかん ④	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しょうが じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。
18	○	むぎごはん ①	なつやさいかしー ② かんてんチラタ ③ れいとちみかん ④	① きゅうにゅう	② ぶたにく	③ えだまめ	④ はちみつ	⑤ ごめ	むぎ	さとう	じんじん しょうが じんじく しょうが じんじん しょうが じんじん キヤベツ ピーマン エリンギ たまねぎ	水を分ほさう をわすれず に。

うまのひ

材料に都合により献立が変更できる場合があります。

献立は裏面に掲載します。

