



## こんだてひょう 🥯



古典的な人の日本 大き生産			おやつ	++ 4/4		# <del>*</del> * *	++ 1/1	1,40	++ 1/1
### 2000-06-07	— «L	材料		材料	口哨		材料	おやつ	材料
2	シャクナイかは	木・短化木	十八十二二	一	ـ ا ، ا	一		一   午孔   本ウビュケ…	
中国の			<u></u> らんりこう		16	[   炒め物		英子に入ケット	
からけ		大豆・牛挽肉・玉葱・ニンニク・トマト缶・小麦粉・ケチャッフ・塩・コショウ		ラート			セリー		
□ サライルー 本資産業務の主要の大きからかけられている。		マカロニ・人参・ひじき・コーン・マヨネース・塩				ご飯		牛乳	
2 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	みそ汁					鮭のフライ		わらび餅	わらび粉・きな粉
2 보 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기 기	ドライカレー	米・強化米・合挽肉・玉葱・人参・なす・トマト缶・ニンニク		普通牛乳	18 月		大根・豆腐・人参・油揚げ・インケン・だし・醤油・砂糖		三温糖·塩
2 보 2011~19 29 20 2011~19 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20		カレールウ・ソース・ケチャップ・三温糖・塩・コショウ	胚芽スティック			夏野菜炒め	パプリカ・なす・南瓜・ズッキーニ・塩・コショウ		
1	2 土 ブロッコリーサラダ					すまし汁			
大学								生到.	普通牛到
□ 大田		土土午					乳肉・ドクルス・プ・′ト゚・トンコウ	ごけんのおわき	
# Public Age		100円	<b>井</b> 의	並活升回	10 1				
## 1 日本では一名			サル ヨーグルト	ヨーク゛ルト・ハ゛ナナ	19/2		「こ、人参・らゆうか・パロン・ハメダ・ニンニン・ハ より・ハエン・目 ・リンニン 川・戸・コンコ	<del>/</del>	
Petronology   中部ペークを対しての表での最近に最近できた。									
************************************		納豆・ひしき・醤油・こま油		二温糖			<b>已峰</b>		46 27 11 51
医療         未達化         事業を受ける場合         本名         資産を含め、大きずのカンションのできませんが、というできませんが、また。         本名         関連性別の対象を行いた。         大きがあった。         大きが表した。         大きがあった。         大きがあった。         大きがあった。         大きがあった。         大きがあった。         大きがあった。         大きがあった。         大きがまる。         大きがあった。         本名						こ飯			晋通牛乳
5 大		麩・もやし・わかめ・鰹節・昆布・みそ				厚蒸し卵	卵·鶏挽肉·人参·インゲン・だし·三温糖·醤油	ジャムサンド	食パン・いちごジャム
5 火 月 - 1 カー	ご飯			普通牛乳	20 7	酢の物	きゅうり・切干大根・しらす・梅シロップ・醤油		
5 大 ドーロウラグ	鶏肉のみそ炒め	鶏肉・キャベツ・玉葱・さつま芋・人参・ニンニク・みそ・醤油・三温糖	スライスチーズ	チース゛		さつま芋のオレンジ煮	さつま芋・オレンジジュース・三温糖		
□ 高度の原理体制文 日度大量 資産・資産・資産・資産・資産・資産・資産・資産・資産・資産・資産・資産・資産・資		卵・南瓜・トマト・マヨネース・・ケチャップ・・塩・コショウ				みそ汁			
大学   大学   大学   大学   大学   大学   大学   大学	白莖の塩昆布和え	白並·大根·恒昆布·綏沖					米·強化米	4.到	<b>善</b> 善
大きないの大きないった。		たす,油埕ば,芴,鰕筋,貝本,醤油,指	<del></del>					塩ゼリー	1.1 2 . = 3.5° - = 7
0 大田・サンプン 移動力・下大多・野口屋・野部・街でできる。	9 みし/1   ご会E	はり、山物り、窓、鯉即、比川、酉川・塩	<b>井</b> 回	並洛什到	- 1 - 1 - 1	同性はの老姉		1毎 ピグ	第二・佐い四つ。
6 水 三 ペーケ・アンプル   豚魚肉・一下・水・部・豆腐 理解・程序・子音   本土	生の文田坦バ	木・短孔木	十孔		-  -1				表入・悔ソロップ
上土・サラダ   参加・リハフが、セリ・メス・ペリーンと ボール・ディー・スター   大き   であった				小麦粉・ハダー・卵					二温糖・みかん缶
予大計			梅ジュース						
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	レモンサラダ	きゅうり・パプリカ・セロリ・レタス・パセリ・レモン・酢・オリーブ油・塩・コショウ		梅シロップ		いなり寿司風	米・強化米・ツナ・人参・さやえんどう・油揚げ・酢・塩	牛乳	普通牛乳
7 本	みそ汁	なめこ・切干大根・煮干・みそ					醤油·三温糖·昆布	ゆでとうもろこし	とうもろこし・塩
7 本	ロールパン	ロールパン	牛乳	牛乳		鯖の塩焼き	鯖·塩		
↑ 本	★ロモ サルタード	牛肉・赤玉葱・じゃが芋・パプリカ・葱・小麦粉・塩・コショウ	おにぎり	米・強化米・しらす	22 3	切干大根の者物	切干大根・パプリカ・しめじ・だし・醤油・三温糖		
↑		酢·羅油·三温糖	35. 2	トーマン・羅油・ご主油		みそ汁	さつま芋・玉菊・夢・鰹節・昆布・みそ		
世のイヤのスープ   五菱-中の大牛源・エンア・アリル・塩・コカー 音通   一年	7  木  <del>フパゲティーソテー</del>			2 () 國加 2 8 加					
カルーツ   オレンジ   大きが								上 到	
### おき様・さらか・きゅうり・卵ドャド・かわかの 微油 前:温糖 中乳						十内の庇しこ助		ナル セギキャクニ…カ	自进十孔
8 金 全	フルーツ				_ 23 년	トーノンサフタ		め タ さなクラッカー	
8			11 =	14 VZ /1 <1	4				
フルーツ   すいか   ハク缶・バーキンがハウケー   とかった   カーシーツ   フルーツ   フルーツ   アラウェア   カーシーツ   アラウェア   カーシーグ	一 冷やし中華			普通午乳					
プレーツ   すいか   ハル缶・バーキッケハウター   インカーツ   インカー	8 全		フルーツケーキ			冷やしうどん		牛乳	普通牛乳
カンルーツ   サーバ・ボーン・バー・ファー   サーバ・ボーン・バー・ファー   サーバ・ボーン・バー・ファー   サーグ・ボーン・バー・ファー   サーグ・ボーン・バー・ファー   サーグ・ボーン・バー・ファー   サーグ・ア・ボーン・グーン・バー・ファー   サーグ・ア・ボーン・グーン・グーン・グーン・グーン・グーン・グーン・グーン・グーン・グーン・グ	野来炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ			25 F	a L		ピザトースト	食パン・ハム・玉葱・ピーマ
タ カライス         米・強化米・合挽肉・玉葱・レダハ・ド・デャップ・カーシュター・フィックラグ・フィック・フィークラグ・フィック・フィークラグ・フィック・フィークラグ・フィック・フィークラグ・フィック・フィークラグ・フィーク・フィークラグ・フィーク・フィーク・フィークラグ・フィーク・フィーク・フィークラグ・フィーク・フィークラグ・フィーク・フィーク・フィークラグ・フィーク・フィーク・フィーク・フィーク・フィーク・フィーク・フィーク・フィーク	フルーツ	すいか		パイン缶・ベーキングパウダー	-   23   7	"  さつま芋の炒め物	ちくわ·さつま芋·人参·チンゲン菜·コーン·醤油·塩		ケチャップ・ピサ゛用チース゛
9 生 キャライス         米・強化米・合牧肉・玉葱・レダハ・ド・ケヤツアース・塩・コショウ         サーターアンダニーシス・ファンス・ファンス・ファンス・ファンス・ファンス・ファンス・ファンス・ファン				生クリーム		フルーツ	デラウェア		
9 土 キャベツのサラダ キャゲッきゅうり・サトモンどう・酢・塩・油 コンスープ コーンスープ コーンスーツ コーンスープ コーンスープ コーンスープ コースーグ コースーグ コースーグ コースーグ コースーグ コースーグ コースーグ コースーグ コースーグ コーンスーグ コースーグ コーンスーグ コースーグ コースーグ コーンスーグ コースーグ コーンスーグ コースーグ コースーグ コースーグ コースーグ コースーグ コースーグ コーンスーグ コースーグ コー	タコライス	米・強化米・合挽肉・玉葱・レタス・トマト・ケチャップ	牛乳,			とうもろこしご飯		牛乳	普诵牛乳
9 土 キャベツのサラダ コーシスをラコソリ・デート ぶどう 酢 塩 油 コーンスープ コーシスをラコソリ・醤油・塩 コーンスープ コーシスをラコソリ・醤油・塩 コーンスープ コーシスをラコソリ・醤油・塩 コーンスープ コーシスをラコソリ・醤油・塩 クービスケット フルーツ バナナ 表 金の砂・煮 干 醤油・塩 牛肉・玉参・大根 - かめ・煮 干 醤油・塩 牛肉・玉参・大根 - かめ・煮 干 醤油・塩 中肉・玉参・大根 - かめ・洗 干 醤油・塩 中肉・田参・大根 - かめ・大根 - かめ・大根 - かめ・上の子 酢油・三温糖 すましけ フリル・ツ オレンジ カレーライス 外・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カルール・醤油・塩 カル・サラダ 切 干 大根 - かりか・大根 - かり・大根 - かり・大な根 - 参・ネーム/にゃく・三温糖・醤油 カル・カン・ 野油・三温糖 すましけ フリル・ツ オレンジ カレーライス 外・強化米・ツナ・玉葱・人参・ドリンピース・塩・コショウ・ は サール・ス・ブル・フル・ツ カル・カン・酢・醤油・三温糖 すましけ フル・ツ オレンジ ご飯 米・強化米 (土 米・古ど・納豆 ・ から・作り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			畑のスナック	122110		<b>鮭の梅昭り焼き</b>		サーターアンダギー	- 小麦粉・卵・三温糖
コーンスープ   コーン人参・コンリト書油・塩・コショウ   カルーライス   コーンスープ   フルーツ   バナナ   大井   大井   大井   大井   大井   大井   大井	0 + キャベッのサラダ				26 4			- 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
フルーツ   バナナ   大根・力かか。素干・醤油・塩   大泉・カレーライス   米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・ルールケ・醤油   牛乳   普通牛乳   大砂   大根・カケンカ・かか・椿/ロップ・醤油・塩   カル鉄スティック   カルサラダ   切干大根 ワーン・カかめ・椿/ロップ・醤油・塩   カル鉄スティック   カルサラダ   切干大根 アンカル・ツ   ケレーブフルーツ   カル・サラダ   ケンナーの炒め物   グレーブルーツ   カル・ボール・醤油   大砂   ケンナーの炒め物   グレーブルーツ   カル・ボール・醤油   大砂   大砂   大砂   大砂   大砂   大砂   大砂   大					120 /				八多一八人
12 火         お弁当日         牛乳         普通牛乳         大         <		1コニノ・人 ②・コノノグ・西川・堀・コンボノ							
12   火   お弁当日						和風サブダ			
カレーライス   米・強化米・サ・玉葱・人参・じゃが芋・カレーか・醤油   牛乳   普通牛乳   カルサラダ   切干大根のサラダ   切干大根・コン・わかめ・梅パロップ・醤油・塩   カル鉄スティック   オレンジ   オリン・カル・カ・カ・グリンピース・塩・コショウ・醤油・塩   カル鉄スティック   オリン・カ・カ・カ・ザン・ガ・カ・カ・・しらず・酢・醤油・塩   カルサスティック   オリン・ガ・カ・カ・・しらず・酢・醤油・塩   カルサスティック   オリン・ガ・カ・カ・・ガ・ス・塩・コショウ・醤油・塩   カルサス・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・・ボー・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・ガ・ア・カ・カ・オ・カ・ガ・ア・カ・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・オ・カ・ガ・ア・カ・カ・オ・カ			4. 型	***************************************		すまし汁	大根·わかめ·煮干·醤油·塩	4.50	***
カレーライス   米・強化米・サ・玉葱・人参・じゃが芋・ルールウ・醤油   牛乳   普通牛乳   カルサラダ   切干大根のサラダ   切干大根のサラダ   切干大根のサラダ   切干大根のサラダ   切干大根のサラダ   切干大根のサラダ   サスカーツ   サスカーツ	フルーツ	バナナ		普通牛乳		すまし汁 ご飯	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米	1. 1 5 7 7	
13 水 切干大根のサラダ 切干大根のサラダ 切干大根・コン・わかめ・梅バロップ・醤油・塩 カル鉄スティック フルーツ グレープフルーツ グレープフルーツ グレープフルーツ クレープフルーツ クレープフルーツ クレープフルーツ クレープフルーツ クレープフルーツ クレープフルーツ クループルーク	フルーツ	バナナ		普通牛乳		すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油	1. 1 5 7 7	こしあん・寒天
フルーツ   グレープフルーツ   大・強化米   牛乳   普通牛乳   大・強化米   上・大・強・コショウ・醤油   大・大・大・ション・ア・ハ・セリ・マョネース・塩・コショウ   ボッケ・キ粉・牛乳   大・大・宝油・塩   大・大・強・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大	フルーツ 2 火	バナナ	ミレービスケット		27 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 X もやしの和え物	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖	1. 1 5 7 7	こしあん・寒天
フルーツ   グレープフルーツ   大・強化米   牛乳   普通牛乳   大・強化米   上・大・強・コショウ・醤油   大・大・大・ション・ア・ハ・セリ・マョネース・塩・コショウ   ボッケ・キ粉・牛乳   大・大・宝油・塩   大・大・強・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大	フルーツ 2 火	がナナお弁当日	ミレービスケット		27 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 X もやしの和え物	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖	1. 1 5 7 7	こしあん・寒天
で飯   米・強化米   中乳   普通牛乳     普通牛乳	フルーツ 2 火 カレーライス	ボナナ お弁当日 米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・ルレールウ・醤油	ミレービスケット		27 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 K もやしの和え物 すまし汁	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩	1. 1 5 7 7	こしあん・寒天
14	フルーツ 2 火 カレーライス 3 水 切干大根のサラダ	ボナナ お弁当日 米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・ルレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩	ミレービスケット		27 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ	水ようかん 	こしあん・寒天三温糖
14 木 もずく納豆 納豆・もずく酢・醤油 三温糖・塩 下しぶどう 下型油・塩 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 下しぶどう 下水・大利・大利・大利・大利・大利・大利・大利・大利・大利・大利・大利・大利・大利・	フルーツ 2 火 カレーライス 3 水 切干大根のサラダフルーツ	ボナナ お弁当日 米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・ルレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ	キ乳 カル鉄スティック	普通牛乳	27 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米	水ようかん  牛乳	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳
さつま芋の煮物 さつま芋・三温糖・塩 みそ汁 数・小松菜・玉葱・煮干・みそ  「飯 米・強化米 牛乳 普通牛乳 」 を	フルーツ 2 火 カレーライス 3 水 切干大根のサラダフルーツ	ボナナ お弁当日 米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・ルレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ 米・強化米	キ乳 サ乳 サ乳 サ乳	普通牛乳		すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・塩・コショウ	水ようかん  牛乳	こしあん・寒天三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵
みそ汁 整・小松菜・玉葱・煮干・みそ  「飯 米・強化米 牛乳 普通牛乳 性の塩焼き 鮭・塩 カレンジ オレンジ 高野豆腐の煮物 高野豆腐・人参・がリンピース・だし・醤油・三温糖 カスク フロッコリーのおかか和え ブロッコリーのおかか和え ブロッコリーのおかか和え ブロッコリーのおかか和え フロッコリーのおかか和え フロッコ・鰹節・醤油 カーメン 中種・豚の・キャヘ・ツ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油 塩・コショウ り・ナーラダ ツナ・きゅうり・コーン・酢・油・塩・コショウ	フルーツ 2 火 カレーライス 3 水 切干大根のサラダフルーツ ご飯 ウインナーの炒め物	ボナナ お弁当日 米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・ルレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ 米・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油	キ乳 サ乳 サ乳 サ乳	普通牛乳		すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖	水ようかん  牛乳	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵 油・いちごジャム・三温制
ご飯   米・強化米   牛乳   普通牛乳   大りのマリネ   京野豆腐の煮物   南瓜・梅シロップ・油・塩   豆腐・人参・グリンピース・だし・醤油・塩   カレンジ   オレンジ   オレンジ   オレンジ   オレンジ   オレンジ   オレンジ   カレンジ   カレンでは、コンコウ   カレンジ   カレンでは、カレング   カレング   カ	フルーツ 2 火 カレーライス 3 水 切干大根のサラダフルーツ ご飯 ウインナーの炒め物 4 木 もずく納豆	ボナナ お弁当日 米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ 米・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油 納豆・もずく酢・醤油	キ乳 サ乳 サ乳 サ乳	普通牛乳		すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油	水ようかん  牛乳	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵 油・いちごジャム・三温制
鮭の塩焼き   鮭・塩   オレンジ   オレンジ   オレンジ   オレンジ   オレンジ   カレンジ   オレンジ   カレンジ   カレンジ	フルーツ 2 火 3 水 切干大根のサラダフルーツ ご飯 ウインナーの炒め物 もずく納豆 さつま芋の煮物	ボナナ お弁当日 米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ 米・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油 納豆・もずく酢・醤油 さつま芋・三温糖・塩	キ乳 サ乳 サ乳 サ乳	普通牛乳		すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え 豚汁	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ	水ようかん 牛乳 蒸しパン	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵 油・いちごジャム・三温制 干しぶどう
15   金   高野豆腐の煮物   高野豆腐・人参・グリンピース・だし・醤油・三温糖   ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・鰹節・醤油 みそ汁 中華麺・豚肉・キャベッ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油 塩・コショウ 夏まつり	フルーツ 2 火 カレーライス 3 水 切干大根のサラダフルーツ ご飯 ウインナーの炒め物 もずく納豆 さつま芋の煮物 みそ汁	ボナナ お弁当日  ※・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ ※・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油 納豆・もずく酢・醤油 さつま芋・三温糖・塩 麩・小松菜・玉葱・煮干・みそ	キ乳 カル鉄スティック 牛乳 メロンパン	普通牛乳		すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え 豚汁	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ 米・強化米	水ようかん 牛乳 蒸しパン 牛乳	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵 油・いちごジャム・三温 ドレぶどう 普通牛乳
南瓜のマリネ       南瓜・梅シロップ・油・塩         すまし汁       そうめん・玉葱・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩         30 ±       ツナサラダ         ツナサラダ       ツナ・きゅうり・コーン・酢・油・塩・コショウ	フルーツ  2 火  3 水 切干大根のサラダフルーツ  ご飯 ウインナーの炒め物 もずく納豆 さつま芋の煮物 みそ汁 ご飯	バナナ         お弁当日         米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油         切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩         グレープフルーツ         米・強化米         ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油         納豆・もずく酢・醤油         さつま芋・三温糖・塩         数・小松菜・玉葱・煮干・みそ         米・強化米	キ乳 中乳 カル鉄スティック 牛乳 メロンパン 牛乳	普通牛乳	28 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え 豚汁 ご飯 ◆チキンチキンごぼう	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ 米・強化米 鶏肉・ごぼう・玉葱・人参・片栗粉・醤油・三温糖	水ようかん 牛乳 蒸しパン 牛乳	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵 油・いちごジャム・三温制 干しぶどう
南瓜のマリネ       南瓜・梅シロップ・油・塩         すまし汁       そうめん・玉葱・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩         30       土         ツナサラダ       ツナ・きゅうり・コーン・酢・油・塩・コショウ	フルーツ  2 火  3 水 切干大根のサラダフルーツ  ご飯 ウインナーの炒め物 もずく納豆 さつま芋の煮物 みそ汁 ご飯 鮭の塩焼き	ボナナ お弁当日  ※・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ ※・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油 納豆・もずく酢・醤油 さつま芋・三温糖・塩 麩・小松菜・玉葱・煮干・みそ ※・強化米 鮭・塩	キ乳 中乳 カル鉄スティック 牛乳 メロンパン 牛乳	普通牛乳	28 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え 豚汁 ご飯 ◆チキンチキンごぼう トマトのマリネ	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ 米・強化米 鶏肉・ごぼう・玉葱・人参・片栗粉・醤油・三温糖 トマト・キャヘッ・きゅうり・しそ・酢・油・塩	水ようかん 牛乳 蒸しパン 牛乳	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵油・いちごジャム・三温料 干しぶどう 普通牛乳
すまし汁 そうめん・玉葱・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩	フルーツ  2 火  3 水 切干大根のサラダフルーツ  ご飯 ウインナーの炒め物 もずく納豆 さつま芋の煮物 みそ汁 ご飯 鮭の塩焼き	ボナナ お弁当日  ※・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ ※・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油 納豆・もずく酢・醤油 さつま芋・三温糖・塩 麩・小松菜・玉葱・煮干・みそ ※・強化米 鮭・塩	キ乳 中乳 カル鉄スティック 牛乳 メロンパン 牛乳	普通牛乳	28 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え 豚汁 ご飯 ◆チキンチキンごぼう トマトのマリネ ブロッコリーのおかか和え	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ 米・強化米 鶏肉・ごぼう・玉葱・人参・片栗粉・醤油・三温糖 トマト・キャヘッ・きゅうり・しそ・酢・油・塩	水ようかん 牛乳 蒸しパン 牛乳	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵 油・いちごジャム・三温料 干しぶどう 普通牛乳
30 ± <u>塩・コショウ</u> ツナサラダ ッナ・きゅうり・コーン・酢・油・塩・コショウ	フルーツ         2 火         3 水 切干大根のサラダフルーツ ご飯 ウインナーの炒め物 もずく納豆さつま芋の煮物みそ汁 ご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物	ボナナ お弁当日  ※・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ ※・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油 納豆・もずく酢・醤油 さつま芋・三温糖・塩 菱・小松菜・玉葱・煮干・みそ ※・強化米 鮭・塩 高野豆腐・人参・ケリンピース・だし・醤油・三温糖	キ乳 中乳 カル鉄スティック 牛乳 メロンパン 牛乳	普通牛乳	28 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え 豚汁 ご飯 ◆チキンチキンごぼう トマトのマリネ ブロッコリーのおかか和え	大根・わかめ・煮干・醤油・塩 米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ 米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ 米・強化米 鶏肉・ごぼう・玉葱・人参・片栗粉・醤油・三温糖 トマト・キャヘッ・きゅうり・しそ・酢・油・塩 フ・ロッコリー・鰹節・醤油	水ようかん 牛乳 蒸しパン 牛乳	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵 油・いちごジャム・三温 ドレぶどう 普通牛乳
<sup>30</sup>   <sup>一</sup>   ツナサラダ	フルーツ       2 火       3 水 切干大根のサラダフルーツご飯ウインナーの炒め物もずく納豆さつま芋の煮物みそ汁ご飯鮭の塩焼き高野豆腐の煮物南瓜のマリネ	ボナナ お弁当日  ※・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ ※・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油 納豆・もずく酢・醤油 さつま芋・三温糖・塩 麩・小松菜・玉葱・煮干・みそ ※・強化米 鮭・塩 高野豆腐・人参・ケリンピース・だし・醤油・三温糖 南瓜・梅シロップ・油・塩	キ乳 中乳 カル鉄スティック 牛乳 メロンパン 牛乳	普通牛乳	28 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え 豚汁 ご飯 ◆チキンチキンごぼう トマトのマリネ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	大根・わかめ・煮干・醤油・塩  米・強化米  牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ  米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ 米・強化米 鶏肉・ごぼう・玉葱・人参・片栗粉・醤油・三温糖 トマト・キャヘッ・きゅうり・しそ・酢・油・塩 フ「ウッコリー・鰹節・醤油 豆腐・えのき・小松菜・鰹節・昆布・みそ	水ようかん 牛乳 蒸しパン 牛乳	こしあん・寒天         三温糖         普通牛乳         ホットケーキ粉・牛乳・卵油・いちごジャム・三温精干しぶどう         普通牛乳
プリン   プリー	フルーツ       2 火       3 水 切干大根のサラダフルーツご飯ウインナーの炒め物もずく納豆さつま芋の煮物みそ汁ご飯鮭の塩焼き高野豆腐の煮物南瓜のマリネ	ボナナ お弁当日  ※・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ ※・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油 納豆・もずく酢・醤油 さつま芋・三温糖・塩 麩・小松菜・玉葱・煮干・みそ ※・強化米 鮭・塩 高野豆腐・人参・ケリンピース・だし・醤油・三温糖 南瓜・梅シロップ・油・塩	キ乳 中乳 カル鉄スティック 牛乳 メロンパン 牛乳	普通牛乳 普通牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	28 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮  もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え 豚汁 ご飯 ◆チキンチキンごぼう トマトのマリネ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ラーメン	大根・わかめ・煮干・醤油・塩  米・強化米  牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パップリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ  米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ 米・強化米 鶏肉・ごぼう・玉葱・人参・片栗粉・醤油・三温糖 トマト・キャヘッ・きゅうり・しそ・酢・油・塩 フ・ロッコリー・鰹節・醤油 豆腐・えのき・小松菜・鰹節・昆布・みそ 中華麺・豚肉・キャヘッ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油	水ようかん 牛乳 蒸しパン 牛乳 数ラスク	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵 油・いちごジャム・三温物 干しぶどう 普通牛乳 麩・ハ・ター・三温糖
	フルーツ       2 火       3 水 切干大根のサラダフルーツご飯ウインナーの炒め物もずく納豆さつま芋の煮物みそ汁ご飯鮭の塩焼き高野豆腐の煮物南瓜のマリネ	ボナナ お弁当日  ※・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・醤油 切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩 グレープフルーツ ※・強化米 ウインナー・卵・人参・ケリンピース・塩・コショウ・醤油 納豆・もずく酢・醤油 さつま芋・三温糖・塩 麩・小松菜・玉葱・煮干・みそ ※・強化米 鮭・塩 高野豆腐・人参・ケリンピース・だし・醤油・三温糖 南瓜・梅シロップ・油・塩	キ乳 中乳 カル鉄スティック 牛乳 メロンパン 牛乳	普通牛乳 普通牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	28 7	すまし汁 ご飯 牛肉の甘辛煮  もやしの和え物 すまし汁 フルーツ ご飯 真鯛のポテマヨ焼き ひじきの炒め煮 きゅうりの中華和え 豚汁 ご飯 ◆チキンチキンごぼう トマトのマリネ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ラーメン	大根・わかめ・煮干・醤油・塩  米・強化米  牛肉・玉葱・大根・葱・糸こんにゃく・三温糖・醤油 もやし・パプリカ・わかめ・しらす・酢・醤油・三温糖 厚揚げ・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩 オレンジ  米・強化米 真鯛・じゃが芋・コーン・パ・セリ・マヨネース・塩・コショウ ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖 きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油 豚肉・大根・玉葱・ごぼう・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ 米・強化米 鶏肉・ごぼう・玉葱・人参・片栗粉・醤油・三温糖 トマト・キャヘッ・きゅうり・しそ・酢・油・塩 フ・ロッコリー・鰹節・醤油 豆腐・えのき・小松菜・鰹節・昆布・みそ 中華麺・豚肉・キャヘッ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油 塩・コショウ	水ようかん 牛乳 蒸しパン 牛乳 数ラスク	こしあん・寒天 三温糖 普通牛乳 ホットケーキ粉・牛乳・卵 油・いちごジャム・三温物 干しぶどう 普通牛乳 麩・ハ・ター・三温糖

## 【8月の行事食】

・22日 地蔵盆 (いない寿司

夏バテ対策には、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCを多く含む食べ物がお すすめです。ビタミンB1は豚肉・ウナギ・大豆、ビタミンB2は青魚・レバー・ 卵、ビタミンCはパプリカ・ゴーヤ・キウイ・じゃが芋などの食べ物に多く含まれています。バランスのよい食事をとって暑い夏を乗り切りましょう! 【つぶやき】

・そうめん食べてお腹パンパン。なに入っているの?と聞くと、「うどん!

1歳児クラス 2歳児クラス おやつが七タゼリーの日に「かぶと虫と一緒だね」



## 朝のおやつ

・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です

・1、2歳児は、菓子類(カル鉄スティック・野菜スティック・紫いもチップ・ひじきあられ・スイートポリコーン等)、

※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します

タ方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です

菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています

強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です

えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります

- ◆マークは山口県の郷土料理を取り入れています
- ★マークは世界の料理(ペルー)を取り入れています

☆梅シロップ(青梅・りんご酢・ザラメ)は宙で手作りしたものを使用します