11月 予定献立表

ののかぜ保育園

11月	2021年	献立名	117.	材料名		ののがでは日函	おやつ
(月) ☆ごはん 来(40)			力を出すもの		身体の調子を整えるもの	調味料	1
女和風ハンバーグ 片栗粉、油 豚ひき肉(20) 玉わぎ(20)えのき(5)人参(5) だし汁、醤油、塩 空っまいも(30)米粉(砂糖(4)油(5)塩、黒 なびじきの炒め煮 糸こんにゃく(4)油 ひじき(1)ツナ(3) 切干大根(3)人参(7)青菜(2) 塩 醤油、砂糖 ☆果物(25) ☆オまし汁 ☆本かかのごはん ※(45)ごま わかめ(1) 本さわらのごま焼き 油(1)ごま さわら(40) ささわらのごま焼き 油(1)ごま さむら(40) 本さわらのごま焼き 油(1)ごま さむら(40) 本さわらのごま焼き 油(1)ごま さむら(40) 本をかかりだしん 米種(20) 乗も肉(25) カま(2) カま(2) 本をのこおにぎり ※(30) 米板(20) 乗も肉(25) カま(2) カま(2) 上げ、砂がり、塩 醤油、砂糖 かたし汁、塩 ☆果物(25) ☆キ乳(100) 本をのこおにぎり ※(30) 米(30) 米(30) ボンドげ(5)しいだけ(6) 塩 醤油、ガル・ガル・大成(30)米粉(かんしりしり 油(1) ※(40) 本でしいたけ(6) スのき(5)しめじ(5) キャベツ(30) だし汁、ゆかり、塩 ☆果物(25) ☆果物(25) ☆果物(25) ☆果物(25) ☆果物(25) ☆キュペ(100) ☆・オーベッと豚肉のみそがめ 本でいた(15) 大根(10) 玉ねぎ(10) こねぎ(2) だし汁、味噌、塩 ☆果物(25) ☆キ乳(100) ☆オーベッと豚肉のみそがめ 本でいた(15) 大根(10) 玉ねぎ(10) こねぎ(2) だし汁、味噌、塩 ☆果物(25) ☆オーベッと豚肉のみそがめ 本でいた(15) オーベッ(35) 本でい(35) ☆オーベッと豚肉のみそがめ 本でい(35) 本がかあえ 本がいちんえ 本がいちんそ 本がいちんえ 本がいちんそ 本がいちんま 本がいちんそ 本がいちん子 本がいちんき ゴロッコリー(25) だし、醤油、塩、だし汁 本がいちん子 エージ 本がいちん子 エージ 本がいちん子 本がいち		∖ごはん		, , , , = 0.000.	2311 30 2031 2 22 2 3 3 3	HO. 311.11	 ☆さつまいもクッキー
1 15 ☆ひじきの炒め煮				 豚ひき肉(20)	玉ねぎ(20)えのき(5)人参(5)	だし汁、醤油、砂糖、塩	さつまいも(30)米粉(12)BP(0.3)
15 ☆ひじきの炒め煮 糸こんにゃく(4)油 ひじき(1)ツナ(3) 切干大根(3)人参(7)青菜(2) 塩、醤油、砂糖 ☆果物(25) ☆牛乳(100) ☆牛ゃベツと豚肉のみそ炒め ☆ ☆牛ャベツと豚肉のみそ炒め ☆ ※肉(35) ☆牛ャベツ(35) ☆牛ャベツ(35) ☆牛れベツと豚肉のみそ炒め ☆ ※肉(35) ☆牛ャベツ(35) ☆牛ャベツ(35) ☆牛ャベツ(35) ☆牛ャベル(35) ☆牛ューズ、塩 ☆果物(25) ☆牛れベル(35) ☆+れベル(35)	1						砂糖(4)油(5)塩、黒ごま
☆すま上汁 わかめ(1) 大根(10)白菜(10) 醤油、塩、だし汁 ☆牛乳(100) (火) ☆わかめごはん ※(45)ごま わかめ(1) 塩、醤油、砂糖 ☆だし茶漬け、茶(53)種(10)のり、塩だし茶(53) 塩、醤油、砂糖 ☆にし汁、醤油、塩 ☆果物(25) 塩・土・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	15 ☆	∀ひじきの炒め煮			切干大根(3)人参(7)青菜(2)	塩、醤油、砂糖	
(火) ☆わかめごはん 米(45)ごま わかめ(1) 塩、醤油、砂糖 ☆だし茶漬け ☆だし茶漬け ※(25)鮭(10) のり、塩だし汁、醤油、塩 たじしき(30) 以塩だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たし汁、醤油、塩 本年見(100) (水) 本五目あんかけうどん 米麺(20) 鶏もも肉(25) 白菜(20)玉ねぎ(15)人参(5) 醤油、塩、だし汁 ☆マーマレード蒸しパン 米粉(20)砂糖(2)マート スティン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	29	·					☆果物(25)
(火) ☆わかめごはん 米(45)ごま わかめ(1) 塩、醤油、砂糖 ☆だし茶漬け ☆だし茶漬け ※(25)鮭(10) のり、塩だし汁、醤油、塩 たじしき(30) 以塩だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たじし汁、醤油、塩 たし汁、醤油、塩 本年見(100) (水) 本五目あんかけうどん 米麺(20) 鶏もも肉(25) 白菜(20)玉ねぎ(15)人参(5) 醤油、塩、だし汁 ☆マーマレード蒸しパン 米粉(20)砂糖(2)マート スティン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	☆	∀すまし汁		わかめ(1)	大根(10)白菜(10)	醤油、塩、だし汁	☆牛乳(100)
2 ☆さわらのごま焼き 油(1)ごま さわら(40) 塩、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩 (16 30 ☆豚汁 さといも(10) 豚肉(7) 大根(20)人参(10)ごぼう(5) 味噌、だし汁、塩 公果物(25) 公牛乳(100) 株性(100) 株理(100) 大キ乳(100) 株理(100)	(火) ☆	∖わかめごはん	米(45)ごま	わかめ(1)			☆だし茶漬け
16 30 ☆豚汁 さといも(10) 豚肉(7) 大根(20)人参(10)ごぼう(5) 味噌、だし汁、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100) ☆牛乳(100) ☆牛乳(100) ☆牛乳(100) ☆牛乳(100) ☆牛乳(100) ☆中乳(100) ☆セのこおにぎり 米(30) 米(30) まいたけ(5)しいたけ(5) 塩、醤油、だし汁 ☆上汁、ゆかり、塩 ☆上汁、ゆかり、塩 ☆上汁、ゆかり、塩 ☆上汁、ゆかり、塩 ☆上汁、ゆかり、塩 ☆上汁、ゆかり、塩 ☆上汁、ゆかり、塩 ☆上汁、ゆかり、塩 ☆上汁、ゆかり、塩 ☆上汁、砂汁り、塩 ☆上汁、砂汁り、塩 ☆上汁、砂汁り、塩 ☆上汁、砂汁り、塩 ☆上汁、砂汁り、塩 ☆牛乳(100) ☆小豆ういろう ☆小豆ういろう ☆小豆ういろう ☆小豆ういろう ☆小豆ういろう ☆上汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 ☆上汁、味噌、塩 ☆上汁、味噌、塩 ☆上汁、味噌、塩 ☆上汁、味噌、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100) ☆キャベツと豚肉のみそ炒め 油(1) ※付き ☆上汁、味噌、塩 ☆上汁、味噌、塩 ☆上汁、味噌、塩 ☆上汁、味噌、塩 ☆上汁、味噌、塩 ☆上乳(100) ☆ホニわ ☆キャベツと豚肉のみそ炒め 油 豚肉(35) ☆キャベツ(35) ☆ボテトサラダ じゃがいも(20) ツナ(3) ブロッコリー(10)人参(5) オーズ、塩 ☆果物(25) ☆上汁、醤油、たた汁 ※付き ※付							米(25)鮭(10)のり、塩昆布
30	2 ☆	∀さわらのごま焼き	油(1)ごま	さわら(40)		塩、醤油、砂糖	だし汁、醤油、塩
(水) ☆五目あんかけうどん 米麺(20) 片栗粉	16						
(水) ☆五目あんかけうどん 米麺(20) 片栗粉	30 ☆	⋷豚汁	さといも(10)	豚肉(7)	大根(20)人参(10)ごぼう(5)	味噌、だし汁、塩	☆果物(25)
片栗粉 株 株 株 株 株 株 株 株 株							☆牛乳(100)
# (30) まいたけ(5)しいたけ(5) 塩、醤油、だし汁 BP(0.9)豆乳、油、塩	(水) ☆		·	鶏もも肉(25)	白菜(20)玉ねぎ(15)人参(5)	醤油、塩、だし汁	☆マーマレード蒸しパン
17			片栗粉		椎茸(5)青梗菜(3)		米粉(20)砂糖(2)マーマレード(3)
☆ゆかり和え	☆	≀きのこおにぎり	米(30)		まいたけ(5)しいたけ(5)	塩、醤油、だし汁	BP(0.9)豆乳、油、塩
(木) ☆ごはん ☆さばのカレー風味焼き 油(1)米粉(1) さば(35) だし汁、醤油、カレー粉、砂糖 だけ、醤油、カレー粉、砂糖 だし汁、醤油、カレー粉、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 たけ汁、味噌、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100) ☆ボテトサラダ じゃがいも(20) ツナ(3) ブロッコリー(10)人参(5) マヨネーズ、塩 素物(25) ☆キャズッと豚肉のみそ炒め コーン(2) 点葉(20)人参(5)えのき(5) だし汁、醤油、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100) ☆スープ 豆腐(7) 日菜(20)人参(5)えのき(5) だし汁、醤油、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100) ☆果物(25) ☆キャズッと豚肉のみそ炒め コーン(2) 点葉(20)人参(5)えのき(5) だし汁、醤油、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100) ☆果物(25) ☆キャズッと豚肉のみそ炒め コーン(2) 白菜(20)人参(5)えのき(5) だし汁、醤油、塩 ☆キャズ(50) ドア栗粉 かつお節 ブロッコリー(25) だし、醤油、塩、だし汁 ☆ホットケーキ 米粉ホットケーキミッグ 豆乳(25)	17				えのき(5)しめじ(5)		
(木) ☆ごはん ☆さばのカレー風味焼き ☆にんじんしりしり ※(40) 油(1) 米粉(1) 油(1) さば(35) ツナ(5) 人参(25) だし汁、醤油、カレー粉、砂糖 だし汁、醤油、砂糖 ☆ 粉(20)片栗粉(4)白 小豆(3)塩 18 ☆味噌汁 さつまいも(15) 大根(10)玉ねぎ(10)こねぎ(2) だし汁、味噌、塩 ☆ 果物(25) ☆ 牛乳(100) (金) ☆ごはん ☆キャベツと豚肉のみそ炒め 5 ※(40) 油 ※(40) 油 本ャベツ(35) 味噌、砂糖、醤油、だし汁 本およ(15)米(15)人引 干椎茸(1)鶏もも肉(7 醤油、ごま油 ☆ 果物(25) 19 ☆スープ じゃがいも(20) ツナ(3) ブロッコリー(10)人参(5) マヨネーズ、塩 番油、ごま油 金 果物(25) 6 ☆スープ 大きのんかけ丼 ※(50) 片栗粉 豚肉(35) 白菜(20)人参(5)えのき(5) だし汁、醤油、塩 ☆ 牛乳(100) (土) ☆おかかあえ かつお節 ブロッコリー(25) 醤油、塩、だし汁 ☆ホットケーキ 米粉ホットケーキミック 豆乳(25)	☆	マゆかり和え			キャベツ(30)	だし汁、ゆかり、塩	
☆さばのカレー風味焼き 油(1)米粉(1) さば(35) ツナ(5) 人参(25) だし汁、醤油、か糖 米粉(20)片栗粉(4)白 小豆(3)塩							
4 ★にんじんしりしり 油(1) ツナ(5) 人参(25) だし汁、醤油、砂糖 小豆(3)塩 小豆(3)塩 (金) ★ではん ★さはん ★キャベツと豚肉のみそ炒め 油 豚肉(35) キャベツ(35) 味噌、砂糖、醤油、だし汁 もち米(15)米(15)人(元柱(1)) (10)人参(5) マヨネーズ、塩 マヨネーズ、塩 (土) (土) ★あんかけ丼 米(50) 豚肉(35) 豚肉(35) 白菜(20)人参(5)えのき(5) だし汁、醤油、塩 ★キットケーキ 米粉ホットケーキミック 5 乗粉かかあえ かつお節 ブロッコリー(25) だし、醤油 「ごま油 ★ホットケーキミック 5 乗粉かかあえ		. — . –					
大根(10) 玉ねぎ(10)こねぎ(2) だし汁、味噌、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100) ☆牛乳(100) ☆おこわ ☆おこわ ☆おこか ☆まね ☆果物(25) ☆果物(25) ☆果物(25) ☆未少にから ☆本のかけ丼 ★(50) ☆本のかけ丼 ★(50) ☆本かかあえ 本おかかあえ 本おかかあえ ボールン(2) ☆本のかけ丼 ★(50) ☆本かかあえ ☆本のかけ丼 ☆おいかあえ ☆おいかあえ ☆おいかあえ ☆おいかあえ ☆おいかあえ ☆ないかつお節 ブロッコリー(25) だし、醤油 ☆は、だし汁 ☆ホットケーキミッグ 豆乳(25) ☆ないかった。 ☆は、だし汁 ☆ホットケーキミッグ 豆乳(25) ☆オットケーキミッグ ▽ロッコリー(25) ☆は、だし、醤油 ☆オットケーキミッグ ▽ロッコリー(25) ☆は、だし、醤油 ☆オットケーキミッグ ▽ロッコリー(25) ☆は、だし、醤油 ☆オットケーキミッグ ▽ロッコリー(25) ☆は、ぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱん				= ' ' '			米粉(20)片栗粉(4)白玉粉(1)砂糖(4)
(金) ☆ごはん *** ☆ *** *** ***	4 ☆	*にんじんしりしり	油(1)	ツナ(5)	人参(25)	だし汁、醤油、砂糖	小豆(3)塩
(金) ☆ごはん *** ☆ *** *** ***		1 -122				10. 11. 11. 15.	. T. (1. (2. 2.)
(金) ☆ごはん ☆キャベツと豚肉のみそ炒め 油 豚肉(35) キャベツ(35) 味噌、砂糖、醤油、だし汁 ☆おこわ もち米(15)米(15)人利 下椎茸(1)鶏もも肉(7 醤油、ごま油 ☆スープ 豆腐(7) 白菜(20)人参(5)えのき(5) だし汁、醤油、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100) 「中栗粉 かつお節 ブロッコリー(25) だし、醤油 だし、醤油 ご見乳(25)	18 ☆	で味噌汁	さつまいも(15)		大根(10)玉ねぎ(10)こねぎ(2)	だし汁、味噌、塩	
★キャベツと豚肉のみそ炒め 油 豚肉(35) キャベツ(35) 味噌、砂糖、醤油、だし汁 もち米(15)米(15)人名 干椎茸(1)鶏もも肉(7 翌油、ごま油 コーン(2) 白菜(20)人参(5)えのき(5) 19 ★スープ 豆腐(7) 白菜(20)人参(5)えのき(5) だし汁、醤油、塩 サ乳(100) (土) ★あんかけ丼 米(50) 片栗粉 「白菜(20)玉ねぎ(10)人参(5) 醤油、塩、だし汁 ★ホットケーキ 米粉ホットケーキミッグ 豆乳(25)	(4)		Nt (40)				
5				TT + (0.5)	h . « » » / « » ·	n+ n6-> T-1, lint 1557.>-1	
☆ポテトサラダ		でキャヘツと豚肉のみて炒め	出	勝(35)	+ヤヘウ(35)	味噌、砂糖、醤油、たし汁	
19		л 1 2=1 11= <i>Н</i>	1° 14 481 5 + (00)	\\(0)		マコネーブ 佐	1
☆スープ 豆腐(7) 白菜(20)人参(5)えのき(5) だし汁、醤油、塩 ☆牛乳(100) (土) ☆あんかけ丼 米(50) 片栗粉 豚肉(35) 白菜(20)玉ねぎ(10)人参(5) 醤油、塩、だし汁 ☆ホットケーキ 米粉ホットケーキミック 豆乳(25)		てルナトサフダ	しゃかいも(20)	ラテ(3) 		マコネース、塩	
(土) ☆あんかけ丼 米(50) 豚肉(35) 白菜(20)玉ねぎ(10)人参(5) 醤油、塩、だし汁 ☆ホットケーキ 6 ☆おかかあえ がつお節 ブロッコリー(25) だし、醤油 豆乳(25)		トフ		 豆 <i>桉 (</i> 7)		だ。 おいは、 将油・ 佐	
片栗粉 がつお節 ブロッコリー(25) *** *** *** *** *** *** *** *** *** *			火 (50)				
6 ☆おかかあえ かつお節 ブロッコリー(25) だし、醤油 豆乳(25)	(1)	· · ·		[NA 1√](00)	山木(40)上140(10)八分(0)	四川、塩、/こし/	
	6		/ I / T//	かつお節	 ブロッコリー(25)	だし、醤油	
20 女はまし注		(0070 70 0077)		10 2 00 All	7 - 7 - 7 (20)	/こし、巨/山	32.18(20)
	20 ☆	ょすまし汁		わかめ(1)	大根(10)大根菜(2)	だし汁、塩、醤油	☆果物(25)
1/2 0/1/	[]	. 7 5.071		1270 62(1)	> \ \(\(\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	/こン/1、小皿、巨/川	N INCENT

11月 予定献立表

ののかぜ保育園

8	r 鶏のマヨソース和え r のり和え r しそひじき r すまし汁 r ごはん r 鮭の南蛮漬け r れんこんのカリカリ焼き	力を出すもの 米(40) 油、米粉 米(40) 油、米粉 油 油、米粉	材料名 血や肉になるもの 鶏むね肉(40) のり ひじき(1) 鮭(35)	ほうれん草(20)人参(5) かぶ(10)椎茸(5)かぶ菜(2) 玉ねぎ(5)人参(3)しめじ(5)	調味料 醤油、砂糖、だし汁、レモン汁 マヨネーズ、ケチャップ 醤油、だし汁、塩 ゆかり、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩 塩、醤油、だし汁、酢 塩	おやつ ☆フライドポテト じゃがいも(60)油、塩 青のり ☆果物(25) ☆牛乳(100) ☆アメリカンドッグ 米粉(15)砂糖(3)油(0.75)BP(0.75) 豆乳(12)ウインナー(10)
(月) ☆☆ 8	r 鶏のマヨソース和え r のり和え r しそひじき r すまし汁 r ごはん r 鮭の南蛮漬け r れんこんのカリカリ焼き	洪(40) 油、米粉 油	鶏むね肉(40) のり ひじき(1) 鮭(35)	ほうれん草(20)人参(5) かぶ(10)椎茸(5)かぶ菜(2) 玉ねぎ(5)人参(3)しめじ(5)	マヨネーズ、ケチャップ 醤油、だし汁、塩 ゆかり、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩 塩、醤油、だし汁、酢	じゃがいも(60)油、塩 青のり
8 ☆ 22 ☆ (火) ☆ ☆ ☆ ?	でのり和え でしそひじき ですまし汁 でごはん r鮭の南蛮漬け でれんこんのカリカリ焼き	米(40) 油、米粉 油	のり ひじき(1) 鮭(35)	ほうれん草(20)人参(5) かぶ(10)椎茸(5)かぶ菜(2) 玉ねぎ(5)人参(3)しめじ(5)	マヨネーズ、ケチャップ 醤油、だし汁、塩 ゆかり、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩 塩、醤油、だし汁、酢	青のり
8 22 ☆1 ☆ (火) ☆☆ ☆☆ 9	でのり和え でしそひじき ですまし汁 でごはん r鮭の南蛮漬け でれんこんのカリカリ焼き	米(40) 油、米粉 油	のり ひじき(1) 鮭(35)	ほうれん草(20)人参(5) かぶ(10)椎茸(5)かぶ菜(2) 玉ねぎ(5)人参(3)しめじ(5)	マヨネーズ、ケチャップ 醤油、だし汁、塩 ゆかり、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩 塩、醤油、だし汁、酢	青のり
22 ☆ ☆ (火) ☆ ☆ 5	rしそひじき rすまし汁 rごはん r鮭の南蛮漬け rれんこんのカリカリ焼き	油、米粉油	ひじき(1) 鮭(35)	かぶ(10)椎茸(5)かぶ菜(2) 玉ねぎ(5)人参(3)しめじ(5)	醤油、だし汁、塩 ゆかり、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩 塩、醤油、だし汁、酢	
22 ☆ l ☆ (火) ☆ l ☆ l	rしそひじき rすまし汁 rごはん r鮭の南蛮漬け rれんこんのカリカリ焼き	油、米粉油	鮭(35)	かぶ(10)椎茸(5)かぶ菜(2) 玉ねぎ(5)人参(3)しめじ(5)	ゆかり、醤油、砂糖 だし汁、味噌、塩 塩、醤油、だし汁、酢	☆牛乳(100)☆アメリカンドッグ米粉(15)砂糖(3)油(0.75)BP(0.75)豆乳(12)ウインナー(10)
	rすまし汁 rごはん r鮭の南蛮漬け rれんこんのカリカリ焼き rカリフラワーのポタージュ	油、米粉油	鮭(35)	かぶ(10)椎茸(5)かぶ菜(2) 玉ねぎ(5)人参(3)しめじ(5)	だし汁、味噌、塩塩塩、醤油、だし汁、酢	☆牛乳(100)☆アメリカンドッグ米粉(15)砂糖(3)油(0.75)BP(0.75)豆乳(12)ウインナー(10)
(火) ☆☆☆☆☆	rごはん r鮭の南蛮漬け rれんこんのカリカリ焼き rカリフラワーのポタージュ	油、米粉油		玉ねぎ(5)人参(3)しめじ(5)	塩、醤油、だし汁、酢	☆アメリカンドッグ 米粉(15)砂糖(3)油(0.75)BP(0.75) 豆乳(12)ウインナー(10)
☆: ☆:	r鮭の南蛮漬け rれんこんのカリカリ焼き rカリフラワーのポタージュ	油、米粉油				豆乳(12)ウインナー(10)
9 ☆:	れんこんのカリカリ焼き	油				豆乳(12)ウインナー(10)
9	ィカリフラワーのポタージュ			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	<u> </u>	
		油、米粉			ĺ	ケチャップ
· · ·		(H-1 - 1 - 1/2)	豆乳(20)ベーコン(2)	カリフラワー(15)玉ねぎ(10)	塩、だし汁	☆果物(25)
		じゃがいも(10)		まいたけ(5)		☆牛乳(100)
(水) ☆	でごはん	米(40)		0.0 72.7 (0)		☆ココア蒸しパン
		片栗粉、春雨(1)	鶏ひき肉(20)	白菜(25)玉ねぎ(10)しょうが	 塩、だし汁、醤油	米粉(20)砂糖(5)ココア(1)
10	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		豚ひき肉(15)	日来にの土地で(10,0より)		BP(0.9)豆乳、油、塩
	· 春菊のサラダ	すりごま	ツナ(3)	キャベツ(20)春菊(5)人参(5)	マヨネーズ、塩、醤油	☆誕生ケーキ(24日)
24		, , , , ,		(() (20) H A (0) (0)		☆果物(25)
	·味噌汁		豆腐(10)わかめ(1)	しめじ(5)	だし汁、味噌	☆牛乳(100)
		米(40)	立為(10/1/2/2 02(1/		7.071 (38.4	☆ やきいも
(11)		片栗粉、油	かじき(35)青のり		 塩、醤油、だし汁	さつまいも(70)
		じゃがいも(20)	% OC (00) H 0))		塩、醤油	
		油		18 74 07 0 1 (10) 4 10 (0)		
25 ☆□	·味噌汁	ЛЩ		大根(15)なめこ(7)ねぎ(2)	 味噌、だし汁	 ☆果物(25)
	(No. 11) (7,071	☆牛乳(100)
(金) ☆.	ィハヤシライス	米(50)油、片栗粉	豚肉(35)	玉ねぎ(30)人参(15)	だし汁、ケチャップ、ソース	☆五平餅
(=/		じゃがいも(15)	more a coop		醤油、味噌、砂糖	* (25) 里芋(8) 味噌、砂糖、ごま
12		3 (% 5 (15)				一だし、醤油
	_て ブロッコリーサラダ		ツナ(3)	 ブロッコリー(20)人参(7)コーン(3)	マヨドレ 塩	7200 676
26					\	 ☆果物(25)
	ィスープ		わかめ(1)	白菜(15)えのき(7)	 だし汁、醤油、塩	☆牛乳(100)
		米(40)	12.2.22(1)			☆抹茶蒸しパン
		油、片栗粉	白身魚(35)		塩	米粉(20)砂糖(5)抹茶(0.2)
		じゃがいも(15)			_	BP(0.9)豆乳、油、塩
		油	ベーコン(2)	 ほうれん草(25)	塩、醤油	131,7
	ィスープ		,_,	玉ねぎ(10)キャベツ(10)人参(5		 ☆果物(25)
[^.	··· •					