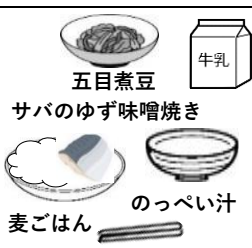
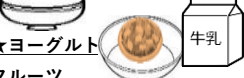
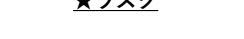


日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
2	月	 果物  スーナー  沖縄焼きそば  あまがし	おきなわや 沖縄焼きそば	ぶたにく、ちきあぎ	そば(小麦)、あぶら(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、にら	醤油、塩
			スーナー	とうふ(大豆)、シーチキン、みそ(大豆)		ニガナ	
			あまがし	りょくとう豆	おしむぎ、こくとう		
			くだもの			くだもの	
3	火	 果物  アスパラのレモンあ  ★ピザトースト  野菜スープ	★ピザトースト 【代替食なし】	ボロニアソーセージ(牛肉・豚肉・大豆)、チーズ(★乳)	食パン(★乳・小麦・大豆)	たまねぎ、ピーマン、コーン缶	ピザソース
			やさい 野菜スープ		じゃが芋、ごま	キャベツ、にんじん、こまつな、エリンギ	冷凍ガラ、塩、こしょう
			アスパラのレモンあえ	シーチキン	さとう	アスパラ、にんじん、カリフラワー	酢、醤油
			くだもの			くだもの	
4	水	 ★さきいかのナムル  カリカリチキン  海鮮スンドゥブ  玄米ごはん	げんまい 玄米ごはん		こめ、げんまい、コーラルバイオPW		
			かいせん 海鮮スンドゥブ	とうふ(大豆)、あさり、あかざかな	ごま油、さとう	はくさい、ながねぎ、えのき	冷凍ガラ、醤油、酒、コチジャン(大豆)、おろしにんにく
			カリカリチキン	とりにく	こむぎこ、でんぷん、コーンフレーク、パン粉(大豆)、あぶら(大豆)		塩、こしょう、おろしにんにく
			★さきいかナムル	★いか	さとう、ごま、ごま油	きゅうり、パパイア、だいこん、にんじん、こまつな	醤油、甜麺醤(大豆)
5	木	 ちんすこう  ウカライリチー  ★沖縄風みそ汁  麦ごはん	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ		
			おきなわふう ★沖縄風みそ汁	ポーク缶(★乳)、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		とうがん、にんじん、もやし、ねぎ	かつおぶし
			ウカライリチー	おかから(大豆)、ぶたにく、ちきあぎ、ひじき	あぶら(大豆)	にんじん、もやし	酒、醤油、塩、みりん、かつおだし
			ちんすこう		ラード、さとう、こむぎこ		
6	金	 梅ゼリー  さばのごま焼き  あじさいごはん  ★こんにやく  和え物	あじさいごはん	とりにく	こめ、むぎ、こくしまい、べにいも、あぶら(大豆)	にんじん、たまねぎ、あおまめ、カリカリうめ	醤油、かつおだし、酒、塩、みりん
			さばのごま焼き	サバ	ごま		醤油、酒、みりん
			★こんにやく和え	★いか、ひじき	★アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	こんにやく、こまつな、にんじん	醤油
			あお 青うめゼリー		青うめゼリー		
9	月	 果物  ウムクジアンダギー  くふあじゅうしい  アーサのウサチー  五月ウマチー献立	くふあじゅうしい	ぶたにく、こんぶ、ちきあぎ	こめ、むぎ、コーラルバイオPW、あぶら(大豆)、ラード	にんじん、しいたけ、ねぎ	かつおだし、醤油、みりん、塩
			アーサのウサチー	アーサ、たこ	さとう	とうがん	酢、シークワーサー果汁、醤油
			ウムクジアンダギー		さつまいも、いもくず、あぶら(大豆)	にら	塩
			くだもの			くだもの	
10	火	 果物  いんげんソテー ★シークワーサー トースト  ★クラム チャウダー	★シークワーサー トースト 【代替食なし】		食パン(★乳・小麦・大豆)、バター(★乳)、はちみつ		シークワーサー果汁
			★クラムチャウダー	あさり、ベーコン(★乳・大豆・小麦)、★ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう(★乳)	じゃが芋、あぶら(大豆)、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	冷凍ガラ、塩、こしょう
			いんげんソテー	ぶたにく	あぶら(大豆)	スジナシインゲン、ブロッコリー、にんじん	おろしにんにく、塩、こしょう、醤油
			くだもの			くだもの	

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
11	水		むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW		
			じる のっぺい汁	とりにく,ちくわ	さといも,でんぷん	だいこん,にんじん	煮干しだし,塩,醤油
			サバのゆず味噌焼き	サバ,みそ(大豆)	さとう	ゆず	酒,みりん
			ごもくにまめ 五目煮豆	だいず	さとう	こんにやく,にんじん,れん こん	酒,だし昆布,みりん,醤油
12	木		むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW		
			どん ビビンバ丼	ぎゅうにく	さとう,ごま油,ごま	ぜんまい,きくらげ,こまつ な,もやし,にんじん	おろしにんにく,醤油,コ チュジャン(大豆),甜麴 醬(大豆)
			わかめスープ	わかめ,とうふ(大豆)	ごま油	ながねぎ,えのき	冷凍ガラ,醤油,塩
			ぎゅうにゅう ★牛乳もち【代替食なし】	★ぎゅうにゅう, きなこ(大豆)	タピオカ粉,さとう		
13	金		なす 茄子のミートソースペンネ	ぎゅうにく	マカロニ(小麦),オリーブ 油,さとう,こむぎこ	なす,たまねぎ,トマト缶	ケチャップ,ウスターソー ス,チキンブイオン,おろし にんにく,赤ワイン,塩,こ しょう
			ガーリックポテト		じゃが芋,あぶら(大豆)	パセリ	塩、ガーリックパウダー, こしょう
			★ブロッコリーの豆サラダ	ミックスビーンズ(ひよこ 豆 青えんどう豆 赤いん げん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆)	オリーブ油,さとう	ブロッコリー,カリフラワー	白ワイン,ジェノパペース ト(★乳),塩
			カルフィッシュ	カルフィッシュ			
16	月		もちきび もちきびごはん		こめ,もちきび		
			どん ホイコーロー丼	ぶたにく,みそ(大豆)	あぶら(大豆),さとう	キャベツ,もやし,にんじ ん,ながねぎ,きくらげ, ピーマン	おろし生姜,おろしにんに く,みりん,醤油,酒,甜麴 醬(大豆),豆板醬
			コーンスープ	無塩せきベーコン		たまねぎ,スイートコーン 缶,クリームコーン缶,コー ンペースト,パセリ	冷凍ガラ,チキンブイオン, 塩,こしょう
			★さつま芋と ピーナツの甘辛煮	だいず,カエリ,★アーモ ンド	さつま芋,あぶら(大豆),ご ま,さとう		醤油,みりん
17	火		★なかよしパン 【代替食なし】		なかよしパン(★乳・小麦・ 大豆)		
			ヌードルスープ	とりにく	あぶら(大豆),スパゲッティ (小麦)	たまねぎ,にんじん, キャベツ,セロリ,マッシュ ルーム	冷凍ガラ,おろしにんにく, 塩,こしょう
			★魚のピカタ	パンガシウス,★たまご	こむぎこ,あぶら(大豆)		酒,塩,こしょう
			★イタリアンサラダ		オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,カリフラ ワー,あかピーマン	酢,塩, ジェノパペースト(★乳)
18	水		むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW		
			じる なめこ汁	あぶらあげ(大豆), とうふ(大豆),みそ(大 豆)		なめこ,だいこん,ねぎ	かつおぶし
			ぶた しょうがや 豚の生姜焼き	ぶたにく	さとう	しょうが	醤油,みりん,酒
			いた もやし炒め	ちきあぎ	あぶら(大豆),でんぷん	もやし,キャベツ,にんじ ん,にら,きくらげ	醤油,オイスターソース
			くだもの			くだもの	
19	木		★シーフードクリームパスタ	あさり,★えび,★いか, ★ぎゅうにゅう, チーズパウダー(★乳)	スパゲティ(小麦),オリーブ 油,あぶら(大豆),こむぎこ	たまねぎ,エリンギ,ほうれ んそう	白ワイン,チキンブイオン, ポークブイオン,塩,こしょ う
			とうもろこしグラタン		とうもろこしグラタン		
			ココロサラダ		さとう	きゅうり,だいこん,にんじ ん,スイートコーン缶,あ おまめ	酢,塩,こしょう,醤油,ポッ カレモン

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
20	金	 パイン ゴーヤ-のウサチー  アンダンスー  カンダバ- ぼろぼろじゅ-し-  ウム (芋)  慰霊の日献立	ウム アンダンスー カンダバ- ぼろぼろじゅうしい ゴーヤーのウサチー くだもの		さつまいも さとう,あぶら(大豆) こめ,むぎ,あぶら(大豆),コ- ラルバイオPW さとう パインアップル	カズラ,にんじん かつおぶし,醤油,塩 酢,醤油, シークワーサー果汁	
24	火	 ★ヨーグルト フルーツ スラッピージョー  ★コッペパン ポトフ  スラッピージョーを作ろう♪	★コッペパン 【代替食なし】 ポトフ スラッピージョー ★フルーツヨーグルト	コッペパン(★乳 小麦 大豆) 無塩せきウインナー ぶたにく,だいず,レッドキ ドニー ヨーグルト(★乳)	じゃが芋 あぶら(大豆),さとう ★バナナ,パイン缶,みか かん缶,もも缶	だいこん,にんじん,たま ねぎ,ブロッコリー たまねぎ,きくらげ,トマト 缶 チリパウダー,パプリカ 粉,ケチャップ,デミグラス ソース,塩	
25	水	 ごぼうのごま和え わかさぎの磯部揚げ  ★南瓜と卵のみそ汁 ゆかりごはん	ゆかり ^{はん} ご飯 ★南瓜 ^{かぼちゃ たまご} と卵 ^{たまご} のみそ汁 ^{しる} わかさぎ ^{いそべ あ} の磯部揚げ ^あ ごぼうのごま ^あ 和え	こめ,むぎ,コ-ラルバイオPW ★たまご,とうふ(大豆), みそ(大豆) わかさぎ,あおのり ひじき	かつおぶし こめ,むぎ,コ-ラルバイオPW かぼちゃ,ほうれんそう,た まねぎ,しめじ こむぎこ,あぶら(大豆) ごま,さとう	ゆかり かつおぶし ベーキングパウダー,塩 醤油,酢	
26	木	 ★肉団子の餅米蒸し  厚揚げの みそ炒め  中華ぞうすい	中華ぞうすい ★手作り肉団子の 餅米蒸し 厚揚げのみそ炒め	かにかま ぶたにく,とりにく,★たま ご あつあげ(大豆),ぶたにく, みそ(大豆)	こめ,むぎ,はるさめ,ごま油 でんぶん,もちごめ あぶら(大豆),さとう	だいこん,にんじん,きぬさ や,たけのこ 玉ねぎ,ながねぎ,しいた け キャベツ,玉ねぎ,にんじ ん,こまつな,木くらげ	冷凍ガラ,チキンブイヨン, 醤油,塩 おろしにんにく,おろし生 姜,塩,こしょう,醤油 おろしにんにく,醤油,豆 板醤
27	金	 チョコプリン  ★タコライス丼  ゆし豆腐汁  チョコプリン	麦ごはん ★タコライス ^{どん} 丼 ゆし豆腐汁 ^{とうふじる} チョコプリン	こめ,むぎ,コ-ラルバイオPW ぶたにく,ぶたレバー, ぎゅうにく,だいず,チーズ (★乳) とうふ(大豆),みそ(大 豆)	あぶら(大豆),さとう あぶら(大豆),さとう チョコプリン	にんじん,玉ねぎ,ピーマ ン,キャベツ,トマト ねぎ かつおぶし	
30	月	 ★ラスク  マカロニサラダ  ポークカレー (麦ごはん)	麦ごはん ポークカレー マカロニサラダ ★ラスク【代替食なし】	こめ,むぎ,コ-ラルバイオPW ぶたにく ハム(豚・大豆) コッペパン(★乳 小麦 大豆),さとう,あぶら(大豆)	玉ねぎ,にんじん,ピーマ ン きゅうり,キャベツ,にんじ ん	酒,冷凍ガラ,カレールウ, カレー粉,ウスターソース こしょう	