



平成30年6月発行 長沢保育園

酸っぱい食べもので 疲労回復



体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節です が、梅干しをはじめとした酸っぱいものを食べると唾が たくさん出るため、胃が活性化して食欲が出ます。

また、酸っぱいものに含まれるクエン酸には、疲労回 復や食欲増進の効果があるともいわれています。酸っ ぱいものを、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

いただきます ごちそうさま 参照

~枝豆~

大豆の未成熟な豆のことで、完熟したものが大 豆になります。大豆同様、たんぱく質が豊富です が、分類上は枝豆が野菜類、だいずが豆類となり 枝豆には大豆に少ないベーターカロチンやビタミ ンも含まれています。塩ゆでにして食べるのが一 般的ですが、東北地方ではすりつぶしてペースト 状にした「ずんだ」を料理に用います。

園では、枝豆団子と枝豆おにぎりを取り入れて います。

いただきます ごちそうさま 参照



いりどり 鶏肉、じゃが芋、筍水煮、 干し椎茸、れんこん、 人参、ごぼう、砂糖、 醤油、こんにゃく、油、酒 ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、 もやし、刻み海苔、醤油 **豆腐の味噌汁**

チーズ、牛乳、

オレンジ

2日 (土) **ドライカレー** 米、押し麦、玉葱、人参、 合挽きミンチ、にんにく、 レーズン、油、酒、 カレールー、醤油 きゃべつの塩っぺ和え きゃべつ、人参、塩っぺ、

醤油



40	01/2/2249 250	.)C& 9m			ナース、午乳、	
	4D (B)	5日 (火)	6日 (水)	70 (+)	蒸しパンミックス粉 8日(金)	9日(土)
	4日(月) 肉うどん	ご飯	ご飯	<u>7日(木)</u> ご飯	ご飯	ツロ (エ) 炊き込みご飯
	うどん、牛肉、玉葱、	魚の南蛮漬け	豆腐のあんかけ	魚の味噌煮	CW グリルチキン	
	人参、油揚げ、葱、油、	アジ、玉葱、人参、	豆腐、豚ミンチ、人参、	サバ、味噌、生姜、酒、	鶏肉、塩、酒、にんにく、	米、鶏肉、ごぼう、人参、
	酒、醤油、みりん、塩、	ピーマン、酢、砂糖、	玉葱、えのき、かつお節、	砂糖、醤油、きゃべつ	トマト	しめじ、薄口醤油
	いりこ じゃが芋の煮物	醤油、片栗粉、油、塩	醤油、みりん、油、酒、	ひじき和え	いろどりサラダ	-t Al- Ont-M411
		五目豆	片栗粉	ひじき、人参、きゅうり、	さつま芋、きゃべつ、人参、	きゃべつの味噌汁
	じゃが芋、人参、 グリンピース、砂糖、		南瓜の煮物	コーン、酢、砂糖、醤油	ブロッコリー、りんご、塩、	きゃべつ、玉葱、人参、
	醤油	人参、こんにゃく、	南瓜、人参、砂糖、	小松菜のすまし汁	大豆水煮、スキムミルク、	えのき、もやし、葱、
	即席漬け	刻み昆布、砂糖、醤油	グリンピース、醤油 ふの味噌汁	小松菜、玉葱、えのき、	こしょう、マヨネーズ コンソメスープ	えのさ、もでひ、感、
	きゃべつ、きゅうり、	さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、葱、	おつゆふ、しめじ、玉葱、	人参、いりこ、塩、醤油	玉葱、人参、コーン、塩、	いりこ、味噌
	人参、醤油、塩 りんご	しめじ、いりこ、味噌	葱、いりこ、味噌	オレンジ	玉恋、八多、コーノ、塩、 えのき、じゃが芋、コンソメ	バナナ
	支売とぎり 牛乳	あじさいゼリー	ひじき蒸しパン 牛乳	切干大根もち 牛乳	芋ようかん 牛乳	ハン (こ)
おやつ	枝豆、米、押し麦、塩	ヨーグルト、砂糖、寒天.	ひじき、ミックス粉、	切干大根、白玉粉、葱、	さつま芋、寒天、	牛乳
83 (0)		ぶどうジュース、	牛乳、アーモンドプードル、	桜エビ、スキムミルク、	I : ~	
	440 (0)	7777	砂糖	醤油、油	砂糖、塩	100 (+)
	<u>11日(月)</u> ちゃんぽん	12日(火) ご飯	<u>13日(水)</u> ご飯	<u>14日(木)</u> ご飯	15日(金) 魚の照り焼き丼	16日(土) そぼろ寿司
	中華麺、豚肉、玉葱、	こ版 魚の香草焼き	豚肉じゃが	麻婆トマト	米、カツオ、酒、生姜、	
	かまぼこ、人参、	カレイ、塩、こしょう、	豚肉、玉葱、人参、	豆腐、トマト、豚ミンチ、	木、ガジオ、酒、主姜、 にんにく、砂糖、醤油、	米、鶏ミンチ、人参、
	きゃべつ、コーン、葱、	にんにく、パセリ、	じゃが芋、しらたき、	玉葱、人参、なす、葱、油、		ごぼう、刻み海苔、酢、
	にんにく、生姜、油、酒、 いりこ、あさり水煮、	パン粉、オリーブ油、 粉チーズ、トマト (茶)	グリンピース、油、砂糖、 醤油、酒	にんにく、酒、鶏がらスープ、 醤油、片栗粉、ケチャップ	みりん、刻み海苔	砂糖、塩、醤油、昆布
	鶏がらスープ、醤油、塩	ひじき煮	プロッコリーの小魚和え	きゅうりの中華和え	さつま芋の煮物	きのこのすまし汁
	焼きししゃも	ひじき、人参、油揚げ、	ブロッコリー、人参、	きゅうり、塩っぺ、ごま、	さつま芋、人参、砂糖、	しめじ、えのき、玉葱、
	ししゃも、ブロッコリー	油、砂糖、醤油	しらす干し、醤油	醤油、塩、ごま油	醤油	
	ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、	豆腐のすまし汁 豆腐、えのき、玉葱、	なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、葱、	中華スープ	かき玉汁	人参、じゃが芋、葱、
	もやし、かつお節、醤油	立属、えのさ、玉窓、なす、葱、いりこ、塩、	あさり水煮、いりこ、味噌	春雨、鶏肉、玉葱、人参、 椎苷・チンゲン莖	卵、玉葱、えのき、葱、	いりこ、塩、醤油
	りんご	醤油	パナナ	あさり水煮、鶏がらスープ、塩	いりこ、味噌	バナナ
	塩っぺおにぎり 牛乳	パンプキンパイ 牛乳	ココア入り牛乳もち	焼きまんじゅう 牛乳	りんごゼリー	菓子 ごダ・・ハ)
おやつ	米、押し麦、塩っペ	パイ生地、南瓜、砂糖	ココア、牛乳、砂糖、	小麦粉、砂糖、牛乳、卵、 ベーキングパウダー、	りんごジュース、 黄桃、砂糖、寒天 (g)	牛乳 电弧电池
		(250)				
	7	生クリーム Ψ	片栗粉、きな粉、塩			M
	18日 (月)	生クリーム 19日 (火)	片栗粉、きな粉、塩 20日(水)	<u>白あん</u> 21日 (木)	おやついりこ 22日(金)	23日 (土)
		19日(火)	20日(水) ご飯	白あん	おやついりこ 🖳	23日 (土) チキンライス
	18日 (月)	19日(火) ご飯 魚の塩焼き	20日(水) ご飯 中華風冷奴	白あん 21日 (木)	おやついりこ 22日(金) ご飯 魚のちゃんちゃん焼き	
	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、	19日(火) ご飯 魚の塩焼き アジ、塩、小松菜、油、	20日(水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、	白あん 21日(木) ポークカレーライス	おやついりこ 22日(金) ご飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、	チキンライス
	(9) 18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、	19日(火) ご飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、 油揚げ、みりん、醤油、 砂糖	20日(水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、	おやついりこ 22日(金) ご飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、 きゃべつ、ピーマン、	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、
	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、	19日(火) ご飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、 油揚げ、みりん、醤油、 砂糖 金平ごぼう	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 醤油	<u>21日(木)</u> ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、	おやついりこ 22日(金) ご飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、 きゃべつ、ピーマン、 味噌、小麦粉、醤油、	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、
	(9) 18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、	19日(火) ご飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、 油揚げ、みりん、醤油、 砂糖	20日(水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、	<u>白あん</u> 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油	おやついりこ 22日(金) ご飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、 きゃべつ、ピーマン、	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩
	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、	19日(火) ご飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松葉、油、 油湯げ、みりん、醤油、砂糖 金平ごぼう ごぼう、人参、ごま、 油湯げ、しらたき、砂糖、 醤油、ごま油、油	20日(水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 醤油 切干大根の煮物	<u>白あん</u> 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ	おやついりこ 22日(金) ご飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、 きゃべつ、ビーマン、 味噌、小麦粉、醤油、 マーガリン、油	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ
	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、 鶏がらスープ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ	19日(火) こ 飯 魚の塩焼き アジ、塩、小松菜、油、油揚げ、みりん、醤油、砂糖 金平ごぼう こごぼう、人参、ごま、油揚げ、しらだき、砂糖、醤油、ごま油、ごま油、油豚汁	20日(水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 醤油 切干大根の煮物 切干大根、人参、油、 醤油、さつま揚げ、 スキムミルク、砂糖	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、	おやついりこ 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、 きゃべつ、ピーマン、 味噌、小麦粉、醤油、 マーガリン、油 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、 もやし、ごま、醤油	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、
	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、 鶏がらスーブ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、	19日(火) ご飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松葉、油、 油湯げ、みりん、醤油、砂糖 金平ごぼう ごぼう、人参、ごま、 油湯げ、しらたき、砂糖、 醤油、ごま油、油	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 醤油 切干大根の煮物 切干大人。大き場け、 スキムミルク、砂糖 じゃが芋の味噌汁	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、 パイン、レーズン、油、	おやついりこ 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、 きゃべつ、ピーマン、 味噌、小麦粉、醤油、 マーガリン、油 ほうれん草、人 ほうれん草、人 もやし、ごま、、 あのすまし汁	チキンライス米、鶏肉、酒、油、玉葱、人参、グリンピース、ケチャップ、コンソメ、マーガリン、塩オニオンスープ玉葱、えのき、もやし、パセリ、コーン、塩、
	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、 鶏がらスープ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、 青のり、ブロッコリー	19日(火) ご飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、油揚げ、みりかん、醤油、砂糖 で平ごぼう ごぼう、しらたき、砂糖、醤油、ごま油、ごま油、でき、さ高、カー菜、味噌	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 醤油 切干大根の煮物 切干大根、人参。 選出、これ、こいた。 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、	白あん	おやついりこ	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、 パセリ、コーン、塩、 コンソメ
	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、 鶏がらスーブ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、 青のり、ブロッコリー パナナ	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、油揚げ、みりん、醤油、砂糖・金平ごぼう、(ごま、油揚げ、しらたき、砂糖、醤油、ごま油、ごま油、ボール・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 醤油 切干大根の煮物 切干大根、人参、油、 醤油、さつま場げ、 スキムミルク、砂糖 じゃが芋の味噌汁 しゃが芋、玉、味噌 あ、いりこ、味噌	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、 パイン、レーズン、油、 酢、塩、こしょう	おやついりこ	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、 パセリ、コーン、塩、 コンソメ オレンジ
	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、 鶏がらスープ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、 青のり、ブロッコリー	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、油湯げ、みりん、醤油、砂糖・金平ごぼう、ごま、油湯げ、しらたき、砂糖、醤油、ごま油、ごま油、ごま油、ごま油、「大き、一、大き、一、大き、一、は、10元、味噌・キウイ・枝豆団子	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もなし、ごま、酢、砂糖、 醤油 切干大根の煮物 切干大根、人参、砂糖 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉、味噌 パインケーキ 中乳	白あん	おやついりこ	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、 パセリ、コーン、塩、 コンソメ
おやつ	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、 鶏がらスーブ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、 青のり、ブロッコリー パナナ ゆかりおにぎり 牛乳	19日(火) こ	20日(水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、たびでは、下びでは、下びでは、下びでは、下びでは、下びでは、下びでは、下びでは、下	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、 パイン、レーズン、油、 酢、塩、こしょう りんご メロンアイス メロンアイス メロンアイス メロン、生クリーム、 牛乳、グラニュー糖	おやついりこ 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、きゃべつ、ピーマン、味噌、小麦粉、油 ほうれん草の人参醤油、マーガリン、油 ほうれん草、大参醤油、あのすまし汁 おつゆふ、玉葱、カのち、塩、醤油 ひゃが学ピザ 牛乳 しゃが学・ヴィンナー、トマト、玉葱、コーン、片栗粉、チース、	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、 パセリ、コーン、塩、 コンソメ オレンジ
が	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらスープ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、青のり、ブロッコリー パナナ ゆかりおにきり 米、押し麦、ゆかり	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、油湯げ、みりんん、醤油・砂糖 ・ ごぼう、ごま、油揚げ、ごま油、ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	20日(水) ご飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 きゅうり、大砂糖、 醤油・切干大根の煮物 切干大根の煮物 切干大根の煮り 切干大根、人き場け、 スキムミルクに増升 しゃが芋の味葱、 いりこ、味噌 パインケーキ パイン、ミック、キ乳 卵、レーズン、牛乳	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、 パイン、レーズン、油、酢、塩、こしょう りんご メロンアイス メリンアイス ・キ乳、グラニュー糖 ウエハース	おやついりこ 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、きゃべつ、ビーマン、味噌、小麦粉、油 ほうれん草のごま和え ほうれん草のごま和え ほうれん草、まといる。ここ、大醤油 ふのすまし汁 おつゆふ、玉葱、スのき、葱、いりこ、塩、醤油 しゃが芋ピザ 牛乳 しゃが芋・ウィンナー、トマト、ステキッフ、スキムミルク	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、 パセリ、コーン、塩、 コンソメ オレンシ パンソメ
C o y st	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらスープ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、青のり、ブロッコリー バナナ ゆかりおにぎり 牛乳 米、押し麦、ゆかり	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、油揚げ、みりん、醤油、砂糖 でごぼう、ごま、砂糖、醤油、ごま油、ごま油、水土、土土、土土、土土、土土、土土、土土、土土、土土、土土、土土、土土、土土、	20日 (水) こ版 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 醤油 切干大根の煮物 切干大根の大きの味噌 いっかが芋の味噌が じゃが芋の味噌が じゃが芋の味噌 パインケーキ パインケーキ パイン、ミックス粉、 卵、レーズン、牛乳 27日 (水)	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、 パイン、レーズン、油、 酢、塩、こしょう りんご メロンアイス メロンアイス メロンアイス メロン、生クリーム、 牛乳、グラニュー糖 ウエハース 28日(木)誕生会	おやついりこ 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、玉葱、人参、生姜、きゃべつ、ピーマン、味噌、小麦粉、油 ほうれん草のごま和え ほうれん草、大参、もやし、ごま、表のすまし汁 おつゆぶ、玉塩、醤油 ふのすまし汁 おつゆぶ、玉塩、醤油 しゃが芽ピザ 牛乳 しゃが芽ピザーン、ド栗粉、チース、ケチャップ、スキムミルク 29日(金)	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、 パセリ、コーン、塩、 コンソメ オレンシ ド乳
くりまた (つかな	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらスーブ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、青のり、ブロッコリー バナナ ゆかりおにぎり 牛乳 米、押し麦、ゆかり 25日(月) たらこスパグティ	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、油湯げ、みりん、醤油、砂糖 金平ごぼう、ごま、油揚げ、ごき油、油湯が、ごき油、大多、ごま、油湯が、ごき油、大多、豆腐、油、砂切ご、味噌 キウイ 中乳 枝豆団子 枝豆、白玉粉、きな粉、砂糖、塩 26日(火)	20日(水) こ飯 中華風冷奴 豆腐、きゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 醤油、切干大根の煮物 切干大根の煮物 切干大根の煮物 切干大根の煮物 切干大根できる場が、油、 醤油、こまりで味噌が上していず芋の味噌が上しゃが芋の味噌が上しゃがする。 いりて、こま、味噌 パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳 パインケーキ ハイン、ミックス粉、 卵、レーズン、牛乳 27日(水)	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、 パイン、レースン、油、 酢、塩、こしょう りんご メロンアイス メロン、生クリーム、 キ乳、グラニュー糖 ウエハース 28日(木)誕生会 ご飯	おやついりこ 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、を葱、人。生姜、きゃべつ、麦粉、油はこれん草のごまれえ ほうれん草、人。醤油、マーガリン・はです。大き、おのすまし汁が、ためし、ごま、醤油いいのこ、塩塩・ガのいる、、玉塩、醤油ですが生ザー、サマト、土葱、コーン、大羊魚、サマト、土葱、コーン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン、スキムシックラ・マン・ス・マース・アラ・マン・ス・マース・アラ・マン・ス・マース・アラ・マン・ス・マース・アラ・マース・アラ・マース・アラ・マース・アラ・マース・アラ・マース・アラ・マース・アラ・マース・アラ・マース・アース・アラ・マース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・アース・ア	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、 パセリ、コーン、塩、 コンソメ オレンシ パンサー (大型、) 「サリンシーパンサート インス・コーン、塩、 コンソメ オレンシーパンサート インス・コーン、塩、 コンリメ オレンシーパンサート インス・コーン、塩、 コンリメ オレンシーパンサート インス・コーン、塩、 コンリス・コーン、塩、 コンリス・コーン、塩、 コンリス・コーン、塩、 コンリス・コーン、塩、 コンリス・コーン・コンリス・ オレンシーパン・ インス・コーン・ インス・コンリス・ オレンラーパン・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・ インス・ インス・ インス・ インス・ インス・ インス・ イン
/ С С ф &	18日(月) / 25日(月)	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アシ、塩、小松菜、油、油湯げ、みりん、醤油、砂糖 金平ごぼう、ごま、油揚げ、ごき油、 できる 豆腐 窓 油 いりこ、味噌 キウス 中乳 で 日 田 大り 日 玉粉、きな粉、砂糖、塩 26日(火) こ飯 魚の西京焼き	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 ちゅうり、トマト、 もやし、ごま、酢、砂糖、 醤油 切干大根の煮物 切干大根の煮物 切干大根の煮物 切干大根、さまり、砂糖 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋の味噌汁 じゃがすべ、素、いりこ、味噌 パインケーキ パイン、ミック、牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、 油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、 パイン、レーズン、ホ 酢、塩、こしょう りんご メロンアイス メロンアイス メロン、生クリーー (キ乳、グラニュー糖 ウエハース 28日(木) 誕生会 ご飯肉のおろし和え 豚肉、大根、	おやついりこ 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、を葱、 人。マン、味噌、小っ、大き粉、油 ほうれん草、人。 ときんし、ごまれる。 にられん草、大きんりです。 たちしん できる という はいりこ、 こま いっと、 たっかり、 こま 塩 といが手に ウインナー、トマト、 ま葱、コン、スキムミルク 29日(金) こ飯	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、人参、グリンピース、ケチャップ、コンソメ、マーガリン、塩オニオンスープ 玉葱、えっつき、シーパセリ、コーン、塩、コンソメオレンシーパンサース 30日(土)ビラフ 米、ウインナー、人参、
/ C かな	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらスーブ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、青のり、ブロッコリー バナナ ゆかりおにぎり 牛乳 米、押し麦、ゆかり 25日(月) たらこスパグティ	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アシ、塩、小水菜、油、油湯げ、みりん、醤油、砂糖 金平ごぼう、ごま、油揚げ、ごき油、水で、油湯が、ごき油、水で、水で、水で、水で、水で、水で、水で、水で、水で、水で、水で、水で、水で、	20日 (水) こ 飯 中華風冷奴 豆腐、 かっり、トマト こ の に の に の に の に の に の に の に の に の に	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 玉葱、人参、じゃが芋、油、酒、カレールー、 醤油 コールスローサラダ きゅうり、 パイン、レしょう りんご メロン、生乳、ブラスーム、 キ乳、グランアイス メロン、グラフーム、 クラエハース 28日(木) 誕生会 こ飯 豚肉のおろし和え 豚肉、、砂糖、 醤油、アト	おやついりこ	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャップ、コンソメ、 マーガリン、塩 オニオンスープ 玉葱、えのき、もやし、 パセリ、コーン、塩、 コンソメ オレンシ パンサー (大型、) 「サリンシーパンサート インス・コーン、塩、 コンソメ オレンシーパンサート インス・コーン、塩、 コンリメ オレンシーパンサート インス・コーン、塩、 コンリメ オレンシーパンサート インス・コーン、塩、 コンリス・コーン、塩、 コンリス・コーン、塩、 コンリス・コーン、塩、 コンリス・コーン、塩、 コンリス・コーン・コンリス・ オレンシーパン・ インス・コーン・ インス・コンリス・ オレンラーパン・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・コンリス・ インス・ インス・ インス・ インス・ インス・ インス・ インス・ イン
Code	18日(月) / 25日(月) / 300000000000000000000000000000000000	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アシ、塩、小めん、醤油、砂糖・金平ごはう。 ごま、砂糖、醤油、砂糖・金平ごはう。 ごき、砂糖、醤油、 人参、豆腐、油湯が、 人参、豆腐、油湯が、 人草、味噌・土のこ、味噌・土の口、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 ないりこ、 は、	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 豆もやし、こまで、	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 いかが である。 いかが できます である。 いかが できます である。 いかが できます である。 いかが できます できます できます できます できます できます できます できます	おやついりこ	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、人参、グリンピース、ケチャップ、コンソメ、マーガリン、塩オニオンスープ 玉葱、えっつき、シーパセリ、コーン、塩、コンソメオレンシーパンサース 30日(土)ビラフ 米、ウインナー、人参、
・ 	18日(月) / 25日(月)	19日(火) こ	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 豆もやし、こまで、	白あん 21日 (木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、 いか です、 かか です、 かか です、 かか です、 かか です。 かか でき、 かか でき、 かか できない かか できない かんご かんご マールス ローサラグ のんご マールス によう かんご マールス によう かんご マールス によう かんご マーカス とり (木) 誕生会 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おやついりこ 22日(金) 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、を葱、人・マン、味噌、カウ、大・ス・フ・麦が、油・マー・選和・マー・ガリン・電子が、おいて、またり、このすまれえ ほうれん草、えをした。このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、人参、グリンピース、ケチャップ、コンソメ、マーガリン、塩オニオンスープ 玉葱、えのき、カーカーカーが、カーシ、塩、コンソメオレンシ パンリ、コンソメオレンシ パンプ キ乳 30日(土) ビラフ 米、ウインナー、人参、 玉葱、コーン、パセリ、
 	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらスープ、カンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、青のり、ブロッコリー・ハナリのおにぎり 牛乳 米、押し麦、ゆかりおにきり 牛乳 米、押し麦、ゆかりがティたらこ、スパゲティたらこ、スパゲティた馬、マーガリン、油、塩、刻み海苔ブロッコリー、人参、醤油、〇	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アジ、油場が、小からにまる。 は、小からにまる。 は、小からにき、砂を下が、でき、砂をでは、からにき、砂がでは、でき、地場が、でき、地域が、でき、は、いりに、でき、では、は、からに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 豆もやし、こまで、	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し麦、豚肉、	おやついりこ	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャッツ、塩 オニオンスープ 玉葱、カラックでは、 オニオンスのき、シ、パセリ、カンソメ オレンシ パセリ、メ オレンシ パンリン オレンシ パンフ サー、人参、 玉葱、コンソメ、カレン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、 スコーン、 、スコー、 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、
おやつ	18日(月) 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、 鶏がらスープ、カストの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、 青のり、ブロッコリー パナア・クかりおにぎり 米、押し麦、ゆかり 25日(月) たらこスパゲティ たらこ、スパゲティ、玉葱、 大葉、マーガリン、油、塩、 刻み海苔 ブロッコリー、人参、醤油、	19日(火) こ	20日 (水) こ飯 中華風冷奴 豆腐、たいでは、	白あん 21日(木) ボークカレーライス 米、押し人参、レールー、 器油 コールスロー、きのでは、カルーののでは、カルーののでは、カルーのでは、カルーのでは、カルーのでは、カルーのでは、カルーのでは、カルーのでは、カルーのでは、カルーのでは、カルーのでは、カルーのでは、カルーのでは、大きな、アークエス メニュン、グラス 28日(木) 誕生会で 変 豚肉のおみ根に、トルーのでは、味噌、カルのでは、大い、砂糖のおみ根に、カルのでは、味噌・カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、水では、カルのでは、カ	おやついりこ 22日(金) 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、を葱、人・マン、味噌、カウ、大・ス・フ・麦が、油・マー・選和・マー・ガリン・電子が、おいて、またり、このすまれえ ほうれん草、えをした。このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、	チキンライス 米、鶏肉、油、玉葱、 人参、グリンピーンソメ、マーガリンスープ、塩 オニオンスープ、も塩、 コンソメメオレンシーグ 大手のウインナー、、人では、カーン・カー、パセリ、カーン・カーン・カー、、カーン・カー、、カーン・カー、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ
おやつ	18日(月) / 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、酢、 鶏がらスーブ、コンソメ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、 青のり、ブロッコリー バナナ / ゆかりおにぎり 牛乳 米、押し麦、ゆかり 25日(月) たらこスパゲティ たらこ、スパゲティ たらこ、スパゲティ たちこ、スパゲティ たち、マーガリン、油、塩、 刻み海苔 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、人参、醤油、ごま	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アジ、油場が、小からにまる。 は、小からにまる。 は、小からにき、砂を下が、でき、砂をでは、からにき、砂がでは、でき、地場が、でき、地域が、でき、は、いりに、でき、では、は、からに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、は、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに、なりに	20日 (水) こ 取 中華風冷奴 豆腐人ののいた。 で 取 の大のので で で で で で で で で で で で で で で で で で	白あん 21日 (木) オークカレーライス 米、押し人参、レールー・豚のが芋、油、油油 コールスロー・きのでは、カルー・きのでは、カルー・は、カルー・は、カルー・は、カルー・は、カルー・は、カルー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	おやついりこ	チキンライス 米、鶏肉、酒、油、玉葱、 人参、グリンピース、 ケチャッツン、塩 オニオンスープ 玉葱、カモやし、 パセリ、スラーン、塩、 コンソメ オレンシ パセリ、メ オレンシ パープンプー、人参、 玉葱、コンソメ、カレン、油、、 コンソメ、カーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、パセリ、 スコーン、 、スコー、 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、
おやり	18日(月) / 冷麺 中華麺、きゅうり、 トマト、焼き豚、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、鶏がらスーブ、場がらスーブ、メ ちくわの磯辺揚げ ちくわ、天ぶら粉、油、青のり、ブロッコリー バナナ / ゆかりおにぎり 牛乳 米、押し麦、ゆかり 25日(月) たらこスパゲティ たらこ、スパゲティ たらこ、スパゲティ たらこ、スパゲティ たらこ、マーガリン、油、塩、 刻み海苔 ブロッコリー、人参、醤油、ごま ポテトスープ	19日(火) こ	20日 (水) ご飯 中華風冷奴 うり、下、砂糖、 きさい。こま物 のでは、大人根の高いでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、いいのでは、は、いいのでは、は、では、いいのでは、は、では、いいいでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいいでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、は、いいのでは、いい	白あん 21日(木) ポークカレーライス 米、押し人参、レールー、 悪 洒、 海、 カレーー が が が が が が が が が が が が が が が が が が	22日(金) 22日(金) 22日(金) 20日(金)	チキンライス 米、鶏肉、油、玉葱、 人参、グリンピーンソメ、マーガリンスープ、塩 オニオンスープ、も塩、 コンソメメオレンシーグ 大手のウインナー、、人では、カーン・カー、パセリ、カーン・カーン・カー、、カーン・カー、、カーン・カー、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ
おやり	18日(月) / 25日(月) / 35日(月) / 35日(19日(火) こ	20日 (水) こ 取 中華風冷奴 豆腐人ののいた。 で 取 の大のので で で で で で で で で で で で で で で で で で	白あん 21日(木) オークカレーライス 米、押した。 下の力力を、 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	22日(金) 22日(金) 22日(金) 20日(金)	チキンライス 米、鶏の、油、玉葱、 人参・マーガリンスーランで、カチャッツンスープででででででででででできます。 オニオンスのコーンででででできます。 オニオンスのコーンでででできます。 オニオンスのコーンででできます。 オニオンスのコーンででできます。 オース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・
おやつ	18日(月) / 25回	19日(火) こ	20日 (水) こ 飯 中草腐人切 っち、下、砂糖、 はっち、下、砂糖、 はっち、下、砂糖、 はっち、下、砂糖、 はっち、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一	白あん 21日 (木) オーカー 21日 (木) オーカルーライス 米、 押 人 表 表 油、 選油 コールス つ、 し ー サラダ り、 油、 温油 コールス つ、 し ー し し し し っ し っ し っ し っ し っ し っ し っ し	おやついりこ 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、モ葱、大一を大き、大きゃべ、カリカーで、大き、大き、大き、大きゃった。 (株) 油 こまれ こまった (まうれん草 こまけ 高のすいりこまます (まうれん草 ごまけ 高のすいりにする (まられん でいりにする (まられん でいりにする (まられん でいりにする (まられん でいりにする (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん (まられん)) (まられん) (まられ	チキンライス 米、第、クリンコンス オニオンスのコーン オニオンスのコーン オニオンスのコーン ボセリンメ オレンション オレンション オレンション オレンション オー、パカー、カー、パカー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カ
	18日(月) / 20	19日(火) こ	20日 (水) ご飯 中草腐入切 うち、下、砂糖、 はった。 では、	白あん 21日(木) オークカレーライス 米、押した。 下の力力を、 下の力力を、 下の力力を、 下の力力を、 下の で で で で で で で で で で で で で で で で で で	### 2010 1 22日 (金) 22日 (金) 22日 (金) 22日 (金) 22日 (金) 24日 (金)	チキンライス 米、巻、クリンコース 大き、カーマーカース 大き、カーマーカース 大き、カーマーカース オニオンスのコース 大でリンソンション オースのコース 大でリンソンション オースのコースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコースのコース オースのコースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコース オースのコースのコースのコース オースのコースのコースのコース オースのコースのコースのコースのコースのコースのコースのコースのコースのコースのコ
おやつ	18日(月) / 25日(月) / 25日(月) / 37日(18日(月) / 37日(18日(月) / 37日(月) / 37日(月)	19日(火) こ飯 魚の塩焼き アシ、油機・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール	20日 (水) こ 飯 中草腐人切 っち、下、砂糖、 はっち、下、砂糖、 はっち、下、砂糖、 はっち、下、砂糖、 はっち、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一	白あん 21日 (木) オーカー 21日 (木) オーカルーライス 米、 押 人 表 表 油、 選油 コールス つ、 し ー サラダ り、 油、 温油 コールス つ、 し ー し し し し っ し っ し っ し っ し っ し っ し っ し	おやついりこ 22日(金) こ飯 魚のちゃんちゃん焼き サケ、モ葱、大一を大き、大きゃべ、カリカーで、大き、大き、大き、大きゃった。 (株) 油 こまれ こまった (まうれん草 こまけ 高のすいりこまます (まうれん草 ごまけ 高のすいりにする (まられん でいりにする (まられん でいりにする (まられん でいりにする (まられん でいりにする (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん でいりに (まられん (まられん)) (まられん) (まられ	チキンライス 米、第、クリンコンス オニオンスのコーン オニオンスのコーン オニオンスのコーン ボセリンメ オレンション オレンション オレンション オレンション オー、パカー、カー、パカー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カ

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります