

# 2がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品		日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日 (火)	ココアトースト ぎゅうにゅう ぎょかいのオイスターソースいため キャロットスープ	えび いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ	しょうパン さとう じゃがいも	マーガリン あぶら	15日 (火)	あげパン ぎゅうにゅう アーモンドいため ポトフ	ウインナー きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ かぶ しめじ エリンギ	コッペパン さとう	あぶら アーモンド
2日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ にくしのだに アーモンドあえ かまぼこのすましじる	あぶらあげ とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう	むぎごはん さとう かたくりこ	アーモンド	16日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき おひたし とうふのすましじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ たまねぎ しめじ	むぎごはん	
3日 (木)	<せつぶんこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき あまずあえ かぶのみそしる せつぶんまめ	いわし あぶらあげ みそ だいたず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しゅんぎく	しょうが キャベツ かぶ たまねぎ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	17日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ナムル ポテトフライ チンゲンサイのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ だいこん えのきたけ	むぎごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま
4日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため みずなのちゅうかサラダ ちゅうかふうたまごスープ いよかん	たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ にんじん みずな	こんにやく はくさい キムチ キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし いよかん	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	18日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのてりやき きんぴらごぼう あさりのみそしる	さごし あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく たまねぎ	むぎごはん さとう	あぶら ごま
7日 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう れんこんのはさみあげ まめなサラダ あつあげのみそしる	とりにく あつあげ みそ だいたず	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ れんこん えだまめ	むぎごはん パンこ かたくりこ きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら マヨネーズ	21日 (月)	セルフおにぎり さけごはん てまきのり ぎゅうにゅう ごまマヨネーズあえ ちくぜんに	さけ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ いんげん	キャベツ ごぼう れんこん たけのこ こんにやく	むぎごはん さとう	マヨネーズ ごま あぶら
8日 (火)	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう あじのこうそうムニエル フレンチサラダ ABCスープ	あじ ハム	ぎゅうにゅう	バジル こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	コッペパン ブルーベリー ジャム こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン あぶら	22日 (火)	りんごパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン こんぶサラダ コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	ブロッコリー こまつな にんじん	にんにく レモン キャベツ たまねぎ だいこん	りんごパン さとう じゃがいも	あぶら
9日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とんかつ きんときまめのにまめ なめこのみそしる	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ	むぎごはん こむぎこ パンこ きんときまめ さとう	あぶら マヨネーズ	24日 (木)	ビーフカレー ぎゅうにゅう いりこ オムレツ きりぼしだいこんのサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	むぎごはん じゃがいも さとう あおりんごゼリー	あぶら
10日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう やししやも ブロッコリーのごまあえ おでん	とりにく うずらたまご あごだんご	ぎゅうにゅう ししやも	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん こんにやく	むぎごはん さといも	ごま	25日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ささみのチーズフライ あらめのサラダ じゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あらめ チーズ	こまつな にんじん みずな	キャベツ たまねぎ しいたけ	むぎごはん こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら
14日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ てづくりハンバーグ りっちゃんサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく ハム かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ こんぶ	ピーマン トマト にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	むぎごはん パンこ さとう	あぶら マヨネーズ	28日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナあげ みずなのいそかあえ いもちじる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん みずな こまつな	にんにく キャベツ しいたけ たまねぎ	むぎごはん かたくりこ いもち さとう	あぶら ごま

今月の比田の野菜等 : キャベツ こまつな にんじん はくさい ほうれんそう みずな チンゲンサイ かぶ しゅんぎく

