

11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(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(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 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース ちゅうかあえ ワンタンスープ	えび ワンタン	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん にら	しょうが はくさい にんにく キャベツ しいたけ たまねぎ	もやし	むぎごはん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	16日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう りんごジャム こめこマカロニのグラタン だいこんサラダ コンソメスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな みずな トマト	たまねぎ エリンギ だいこん とうもろこし キャベツ	コッペパン りんごジャム こめこマカロニ こむぎこ じゃがいも	マーガリン あぶら ごま
2日 (火)	ハニーアーモンドトースト ぎゅうにゅう やさいサラダ クラムチャウダー	あさり	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ あかピーマン にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ しめじ		しょうパン さとう はちみつ じゃがいも さつまいも	マーガリン アーモンド あぶら	17日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう とんかつ ツナサラダ かぶのみそしる	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ かぶ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん こむぎこ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら
4日 (木)	もずくどんぶり ぎゅうにゅう いりこ ポテトフライ はくさいスープ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう もずく いりこ	にんじん いんげん パセリ	とうもろこし しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ		むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら	18日 (木)	どじょうすくいどんぶり ぎゅうにゅう おひたし ヨーグルト	たまご	ぎゅうにゅう どじょう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ はくさい	むぎごはん こむぎこ かたくりこ	あぶら
5日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうつげ かぶのゆかりあえ ぶたじる	とびうお とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しゅんぎく あかしそ	キャベツ はくさい たまねぎ かぶ ごぼう だいこん		むぎごはん パンこ かたくりこ さつまいも	あぶら マヨネーズ	19日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいこんのしせんふうに パンサンスー いかだんごのスープ	ぎゅうにく あつあげ みそ ハム いかだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし だいこん キャベツ たまねぎ	むぎごはん かたくりこ マロニー さとう	あぶら
8日 (月)	<いいはのひ> むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ きりぼしだいこんのごまぜあえ とうふのすましじる	ハム とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ しめじ たまねぎ		むぎごはん さとう こむぎこ	ごま あぶら	22日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう あごのやきのてんぶら こんぶあえ さつまいものみそしる	あごのやき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	むぎごはん こむぎこ さつまいも	あぶら
9日 (火)	セルフドック ドッグパン スラッピージョー ぎゅうにゅう カラフルサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにく ウインナー だいた	ぎゅうにゅう	トマト こまつな あかピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えだまめ とうもろこし		コッペパン こむぎこ しろいんげんまめ きんときまめ じゃがいも	あぶら	24日 (水)	<わしよくのひ> むぎごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき いそあえ こんさいのみそしる りんご	あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん ごぼう りんご	むぎごはん さつまいも	
10日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとごぼうのごまだれかけ ふくじんづけあえ じゃこいりみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ だいこん ふくじんづけ たまねぎ		むぎごはん かたくりこ さとう さつまいも	ごま あぶら	25日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ アーモンドあえ あさりのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	むぎごはん パンこ	アーモンド
11日 (木)	<チーズのひ> むぎごはん ぎゅうにゅう さけのチーズやき きのことこんにやくのいために すいとん	さけ さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん ねぎ	こんにやく しめじ しいたけ たまねぎ		むぎごはん さとう すいとん	あぶら	26日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ なっとうサラダ おつゆふのすましじる	さば なっとう ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ ふ	あぶら マヨネーズ
12日 (金)	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー えだまめのサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ はくさい		ナン	あぶら マヨネーズ	30日 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ナムル ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな チンゲンサイ	たけのこ しょうが にんにく もやし たまねぎ とうもろこし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら

今月の比田の野菜等 : しょうが にんにく キャベツ ピーマン にら かぶ ほうれんそう こまつな チンゲンサイ みずな しゅんぎく トマト だいこん はくさい さつまいも