

# こんだて

からだのもとに  
なるもの

ねつやちからの  
もとになるもの

からだのちょうしを  
ととのえるもの

ソフトロールパン

ミートやき

こんさいサラダ

(ごまドレッシング)

ぶどうジュース

あいびきミンチ  
(ぎゅう・ぶた)  
チーズ

ソフトロールパン  
ペンネマカロニ

たまねぎ コーン  
れんこん ごぼう  
にんじん  
キャベツ  
ぶどうジュース

げんまいごはん

さばのみそに

はんぺんサラダ

さば  
はんぺん  
ハム

せいはいくまい  
げんまい  
マヨネーズ

しょうが  
キャベツ  
にんじん

ツナピラフ

チキンカツ

ワッフル

とりももにく  
たまご  
ツナ

せいはいくまい  
こむぎこ パンこ  
ワッフル  
チョコレート

たまねぎ  
コーン  
にんじん  
いんげん