

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき		
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ からだ</small> <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの</small> <small>しよくひん</small>
9 月 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		きりぼしごはん	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ・こんぶ	だいこん・にんじん
		さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな
		そうめんじる	そうめん	あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・だいこん・オクラ
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー
10 火 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ (はくさい・たまねぎ・にんじん りんご・にんにく・しょうが・とうがらし) たまねぎ・グリーンピース
		さともみしまコロッケ	さとも・さとう・あぶら・こむぎこ・でんぶん	だいず・ぶたにく	たまねぎ
		ちゅうかいため	ごまあぶら		だけのこと・チンゲンサイ・もやし
		パンプキンシチュー	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう だっしぶんじゅう	たまねぎ・かぼちゃ・かぼちゃペースト パゼリ

太字が変更点です