

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 食品 グループ	○…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

月 5	火 6	水 7	木 1	金 2
こどものひ 	ふりかえきゅうじつ 	△牛乳 ○ごはん △つくねのソースやき ○さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース ツナポテト ○じゃがいも 35 △ツナ 5.6 ○ごまあぶら 0.35 ○さとう 0.53 □パセリ 0.03 こしょう きりぼしだいこんのみそしる □きりぼしだいこん 4 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 5 □ねぎ 4 □にんじん 10 だし みそ	△牛乳 ○ごはん △スタミナとほうライス ○こめ 75 △ぶたひきにく 38 △とりひきにく 25 △こうやどうふ 3 □キャベツ 35 □たまねぎ 17 □にんじん 7 □ニラ 3 □にんにく 1 □しょうが 0.8 さけ 4.4 ○ごまあぶら 0.5 こいくち ウスターソース あかみそ しお こしょう かふうあえ □きゅうり 35 □もやし 17 □にんじん 3 ○はるさめ 1.5 ○ごまあぶら 0.7 ○さとう 0.8 す こいくち しお	△牛乳 ○ごはん △たけのこごはん ○こめ 70 さけ 2.5 △とりにく 20 △ちくわ 5 △あぶらあげ 4 □にんじん 7 □たけのこ 30 みりん 1.6 こいくち だし うすくち △カツオカツ ○あげあぶら 6 ゆかりあえ □キャベツ 30 □きゅうり 15 ゆかり 0.6 うすくち しんたまねぎのみそしる □たまねぎ 30 △とうふ 20 □こまつな 10 □にんじん 5 △あぶらあげ 4 だし みそ
12	13	14	15	16
△牛乳 ○ごはん やきさばのこうみだれかけ △さば □ねぎ 3 □しょうが 0.6 みりん 4 ○さとう 0.5 さけ 2.5 ○かたくりこ 0.12 こいくち ごぼうのみそいため △ぶたひきにく 14 □ごぼう 17 ○こんにゃく 12 □にんじん 12 □いんげん 4 □しょうが 0.2 ○こめあぶら 0.5 ○さとう 1.3 みりん 0.5 さけ 0.5 あかみそ こいくち だし もずくのすましじる ○ふ 2 △もずく 9 □ほうれんそう 15 みりん 0.8 うすくち だし	△牛乳 ○ごはん だいがくも2こ ○さつまいも ○さとう 5.04 ○かたくりこ 0.41 うすくち ○あげあぶら 4 はるさめサラダ □きゅうり 20 ○はるさめ 6 △ローズハム 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち マーボーカレー △とうふ 100 △ぶたひきにく 20 □しょうが 0.3 □にんにく 0.1 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 10 □エリンギ 2 さけ 1.25 ○さとう 3 ○かたくりこ 0.8 こいくち カレーこ ケチャップ あかみそ ちゅうかだし	△牛乳 ○ごはん △あまずにくだんご2こ たくあんあえ □キャベツ 30 □きゅうり 12 □こまつな 8 □たくあん 6 ○さとう 0.5 △かつおぶし 0.5 うすくち こうやどうふのもの △こうやどうふ 6 △とりにく 12 □にんじん 6 □たまねぎ 30 ○じゃがいも 36 □いんげん 4 ○さとう 2 こいくち うすくち だし 	△牛乳 ○ごはん うすいえんどうのかきあげ △とりにく 30 さけ 1 □うすいえんどう 11 ○さつまいも 12 ○こむぎこ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 5.5 こしょう しお しおこうじのため △ぶたにく 14 さけ 0.5 □キャベツ 40 □にんじん 8 □にんにく 0.1 ○こめあぶら 0.3 しおこうじ うすくち えのきたけのみそしる □たまねぎ 28 □こまつな 10 △わかめ 0.5 □えのきたけ 10 ○ふ 1.8 △あぶらあげ 3 みそ だし	△牛乳 ○ごはん ○げんりょうごはん みそラーメン ○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15 □もやし 20 □コーン 10 □はくさい 30 □ねぎ 5 みりん 1.35 ○ごまあぶら 0.18 □にんにく 0.18 □しょうが 0.27 ちゅうかだし こしょう みそ トウバンジャン バンバンジーサラダ △ささみフレーク 5 □にんじん 7 □キャベツ 23 ○いりごま 1 ○さとう 0.7 ○ごまあぶら 0.4 す こいくち
19	20	21	22	23
△牛乳 ○ごはん にらまんじゅう ○あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ぶたにく 25 □ピーマン 12 □たけのこ 6 □たまねぎ 16 ○こんにゃく 12 □にんにく 0.4 ○こめあぶら 0.2 ○さとう 1.4 こいくち ○かたくりこ 0.6 ○ごまあぶら 0.15 ごもくスープ △とりにく 7 □きくらげ 0.4 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ちんげんさい 8 □もやし 10 ちゅうかだし こしょう	△牛乳 ○ごはん おやこどん ○こめ 80 △とりにく 20 □たまねぎ 100 □にんじん 10 △かまぼこ 10 □ねぎ 10 △たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○さとう 1.82 こいくち ○かたくりこ 0.4 うすくち ごまあえ △こうやどうふ 3 ○さとう 1.5 □もやし 20 □ほうれんそう 20 ○いりごま 1 □にんじん 5 うすくち だし	△牛乳 ○コッペパン △ハンバーグ ワイン 0.4 みりん 0.4 ケチャップ コンソメ こいくち ウスターソース とんかつソース ツナマヨサラダ □きゅうり 8 △ツナ 10 □キャベツ 35 ○オリーブオイル 0.4 す しお こしょう マヨネーズ ジュリエンスーフ △とりにく 8 □キャベツ 25 □たまねぎ 15 □にんじん 5 □えのきたけ 5 こしょう コンソメ	△牛乳 ○わかめごはん ばいにくあえ □キャベツ 24 □きゅうり 17 □にんじん 7 □ばいにく 2.5 ○さとう 2 こいくち にくどうふ △とうふ 70 △ぶたにく 20 △ぎゅうにく 5 ○こんにゃく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○サイダーゼリー レモンかじゅういりゼリー	△牛乳 ○ごはん ヤンニョムチキン △ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 6 さけ 3 こいくち ○さとう 4 ケチャップ しお コチュジャン ナムル □もやし 25 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお こいくち す わかめのスープ △わかめ 0.8 □たまねぎ 20 □ちんげんさい 10 □しめじ 8 ちゅうかだし こしょう
26	27	28	29	30
△牛乳 ○ごはん せとふうみふりかけ やさしいため △ぶたにく 40 △とりにく 14 さけ 2 □キャベツ 35 □たまねぎ 36 □にんじん 3 △こうやどうふ 1 □しょうが 1 □にんにく 0.5 みりん 1 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.2 こいくち みそ ウスターソース ケチャップ けんちんじる □にんじん 10 □ごぼう 10 △あつあげ 10 ○さとも 20 ○こんにゃく 20 □だいこん 20 みりん 1.43 だし さけ 0.67 ○ごまあぶら 0.38 こいくち うすくち	△牛乳 ○ごはん てづくいつくだに △ちりめんじゃこ 4.32 △かつおぶし 1.44 △しおこんぶ 0.72 ○いりごま 0.72 みりん 1.2 ○さとう 0.8 す こいくち △はんぺんフライ ○あげあぶら 4 やさしいふくめに △とりにく 20 △あつあげ 42 □だいこん 65 □にんじん 25 ○こんにゃく 25 □いんげん 4 ○さとう 2 みりん 1 こいくち だし	△牛乳 カレーライス ○こめ 90 △ぎゅうにく 4 △ぶたにく 18 □たまねぎ 70 ○じゃがいも 46 □にんじん 11 ワイン 1.84 □にんにく 0.18 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ はっさくフルーツポンチ □みかん 16 □はっさく 20 □パイナップル 18 かんてん 12 みかんゼリー 15 	△牛乳 ○ごはん いわしのかばやき △いわし ○あげあぶら 4 ○かたくりこ 4 みりん 3.1 ○さとう 1.8 こいくち こんにゃくのおかか ○こんにゃく 30 □たけのこ 5 △ひらてん 12 □いんげん 5 ○さとう 1 みりん 1 こいくち △かつおぶし 1 だし なすのみそしる □なす 20 □にんじん 5 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 4 みそ だし	△牛乳 チャーハン ○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 6 △こうやどうふ 3 さけ 0.6 こいくち しお こしょう ちゅうかだし ワンタンスーフ △ワンタン 15 □にんじん 8 □もやし 9 □ニラ 3 □たまねぎ 15 こしょう ちゅうかだし いちごのスティックケーキ いちごビュレ、レモンかじゅう、 とうにゅういりケーキ