

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
牛乳 583kcal 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 うすくち だし だしまきたまごおひたし □ ほうれんそう 23 □ にんじん 9 □ もやし 18 ○ さとう 0.9 こいくち じゃがいもたまねぎのみそしる ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 □ えのきたけ 5 □ ねぎ 5 みそ だし	けんぼうきねんび 	みどりのひ 	こどものひ 	牛乳 597kcal ごはん つくねのソースやき △ キャベツいりつくね みりん 1.1 ○ さとう 2.3 ウスター とんかつソース はるキャベツのおかかあえ □ はるキャベツ 25 □ きゅうり 15 □ ちんげんさい 10 ○ さとう 0.9 △ かつおぶし 1 こいくち けんちんじる □ にんじん 10 □ ごぼう 10 △ あつあげ 10 ○ さといも 30 ○ こんにやく 20 □ だいこん 10 みりん 1.5 さけ 0.7 だし ○ ごまあぶら 0.4 うすくち こいくち												
牛乳 664kcal ごはん のりつくだにぎょうにコロケ ○ あげあぶら 7 じゃこあえ △ ちりめんじゃこ 1.8 □ にんじん 5 □ はるキャベツ 40 △ あぶらあげ 4 ○ ごま 0.8 ○ さとう 0.9 こいくち こまつなのみそしる □ こまつな 15 □ えのきたけ 8 □ たまねぎ 25 □ にんじん 5 みそ だし	牛乳 580kcal なめし かいとうとこんにやくのサラダ △ かいそう 0.5 △ わかめ 0.5 □ きゅうり 30 ○ こんにやく 15 ○ さとう 1.5 ○ こめあぶら 0.5 こいくち こしょう す にくどうふ △ どうふ 70 △ きゅうにく 25 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ ねぎ 8 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち	牛乳 677kcal しょうパン2まい スナップえんどうのサラダ □ スナップえんどう 8 □ はるキャベツ 35 △ ツナ 10 しお ○ オリーブオイル 0.45 こしょう す マヨネーズ ミニトマト 2こ スライスチーズ カレースパじる ○ สปาゲティ 7 △ ふたにく 12 ○ じゃがいも 33 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ ピーマン 3 トマト 3 コンソメ こしょう カレールウ カレーこ	牛乳 622kcal ごはん やささほのみそだれがけ △ さば ○ さとう 3.1 みりん 0.56 □ ゆず 0.5 さけ 1.82 みそ きりぼしだいこんのふくめに △ とりにく 6 △ ひらてん 4 □ きりぼしだいこん 3 □ にんじん 10 △ こうやどうふ 1.5 ○ さとう 1.5 こんにやく 9 みりん 0.5 □ いんげん 4 だし こいくち ○ こめあぶら 0.5 さけ 0.5 わかたけじる △ わかめ 1 □ たけのこ 25 □ しめじ 7 うすくち みりん 0.8 だし	牛乳 601kcal キムチチャーハン ○ こめ 65 ○ おしむぎ 10 △ ふたにく 20 さけ 1 □ キムチ 25 ○ ごまあぶら 0.2 □ ニラ 5 □ たまねぎ 25 △ たまご 12 ちゅうかだし こしょう こいくち にくだんごやさしいのスーフ △ にくだんご 25 □ にんじん 10 □ もやし 15 □ はくさい 15 □ ちんげんさい 10 こしょう ちゅうかだし うすくち とうにゅうプリン												
牛乳 596kcal ごはん ていやきハンバーグ みりん 1 ○ さとう 2 こいくち ○ かたくりこ 0.3 ごまあえ □ はるキャベツ 23 □ にんじん 10 □ きゅうり 18 ○ ごま 0.9 ○ さとう 0.55 こいくち えのきたけのみそしる □ えのきたけ 10 ○ ふ 0.8 □ たまねぎ 28 △ あぶらあげ 4 □ ねぎ 5 だし みそ	牛乳 614kcal うすいえんどうごはん ○ こめ 70 □ うすいえんどう 11 △ こんぶ 0.25 しお あけたこやき ○ あげあぶら 3.5 ちくげんに △ とりにく 20 □ にんじん 20 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 30 △ ちくわ 20 □ だいこん 20 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○ さとう 2.5 こいくち だし ぼんずあえ □ ほうれんそう 5 △ ツナ 12 □ きゅうり 28 □ たまねぎ 10 □ しめじ 5 ぼんず	牛乳 588kcal 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 ○ かたくりこ 0.4 うすくち たくあんあえ □ はるキャベツ 30 □ きゅうり 12 □ こまつな 8 □ きざみたくあん 6 ○ さとう 0.5 △ かつおぶし 0.5 うすくち	牛乳 658kcal ごはん みぞラーメン ○ ちゅうかめん 90 △ ふたにく 15 □ もやし 25 □ コーン 10 □ はるキャベツ 25 □ ねぎ 5 みりん 1.5 ○ ごまあぶら 0.2 □ にんにく 0.2 □ しょうが 0.3 ちゅうかだし こしょう みそ トウバンジャン かんでんのピリからサラダ かんでん 1.2 △ ささみフレーク 10 □ ほうれんそう 10 □ ちんげんさい 18 ○ さとう 2.6 ○ ごまあぶら 0.8 こいくち す トウバンジャン	牛乳 609kcal ごはん とんかつ ○ あげあぶら 4 ソース(こぶくろ) いとかまぼこやさしいのサラダ △ いとかまぼこ 10 □ はるキャベツ 20 □ もやし 25 □ にんじん 5 ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち す とうふのみそしる △ とうふ 30 △ わかめ 0.6 □ だいこん 15 △ あぶらあげ 4 だし みそ												
牛乳 707kcal カレーライス ○ こめ 90 △ ふたにく 19 □ たまねぎ 71 ○ じゃがいも 48 □ にんじん 11 ワイン 1.9 □ にんにく 0.19 こいくち カレールウ こしょう ウスター コンソメ カレーこ はっさくいりフルーツポンチ □ みかん 20 □ はっさく 15 □ パイン 20 カットゼリー かんでん 20	牛乳 562kcal ごはん しろみさかやのこうみしょうゆがけ △ ホキ □ しょうが 0.7 みりん 1 ○ さとう 2.5 さけ 1 こいくち きりぼしだいこんのうめずあえ □ きりぼしだいこん 1. □ きゅうり 30 △ わかめ 0.7 ○ ごま 1.5 △ ちりめんじゃこ 2 うめず 3.2 ○ さとう 2 うすくち ぶたじる △ ふたにく 10 ○ じゃがいも 20 □ ごぼう 7 □ はくさい 20 □ もやし 15 □ にんじん 5 □ ねぎ 7 だし みそ	牛乳 706kcal コッペパン キャベツメンチカツ ○ あげあぶら 5 パンネのポロネーゼ ○ パンネ 16 △ ふたひきにく 12 □ たまねぎ 14 □ にんじん 6 □ にんにく 0.09 トマト 2.5 ○ オリーブオイル 0.3 こしょう しお ケチャップ デミグラスソース コンソメ やさしいスーフ △ ベーコン 10 □ しめじ 8 □ にんじん 10 □ たまねぎ 20 □ ちんげんさい 15 こしょう コンソメ	牛乳 673kcal ごはん ぎょうざ 2こ はるさめサラダ □ きゅうり 20 ○ はるさめ 6 △ ささみフレーク 8 □ コーン 8 ○ ごまあぶら 0.2 ○ さとう 1.5 す こいくち ホイコーロー △ ふたにく 30 □ たまねぎ 20 □ にんにく 0.5 □ ピーマン 10 □ しいたけ 1 □ はるキャベツ 50 △ あつあげ 20 △ こうやどうふ 2 さけ 3 ○ さとう 1.2 ○ かたくりこ 0.6 トウバンジャン テンメンジャン こいくち あかみそ こしょう	牛乳 684kcal ごはん ササミのレモンソースあけ △ ささみ さけ 2 しお ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 ○ さとう 4.5 こいくち □ レモン 2.7 さんびらごぼろ △ ふたにく 8 □ にんじん 8 □ ごぼう 20 △ ちくわ 5 □ にんにく 15 ○ さとう 2.5 みりん 0.3 □ いんげん 5 さけ 0.8 こいくち じゃがもちスーフ ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 □ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.5 うすくち みりん 0.6 こいくち だし												
牛乳 602kcal チキンライス ○ こめ 70 △ とりにく 30 □ たまねぎ 35 □ にんじん 10 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 しお こしょう ケチャップ ウスター コンソメ おあむぎいりのとうにゅうスーフ △ ふたにく 10 □ にんじん 7 ○ おおむぎ 5 □ たまねぎ 25 ○ さつまいも 25 コンソメ △ とうにゅう 20 こしょう とうにゅうルウ	牛乳 700kcal ごはん アジフライ ○ あげあぶら 4 もやしのピリからあえ □ もやし 35 □ きゅうり 15 □ アスパラガス 3 ○ ごまあぶら 0.2 ○ さとう 2.8 す トウバンジャン こいくち にくじゃが ○ じゃがいも 80 △ きゅうにく 25 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち	<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素> <table border="1"> <tr> <td> <small>しょくひん</small> 食品グループ </td> <td> ○··おもにエネルギーのもとになる食品 </td> <td> △··おもに体をつくるもとになる食品 </td> <td> □··おもに体の調子を整えるもとになる食品 </td> </tr> <tr> <td> <small>えいようそ</small> 栄養素 </td> <td> <small>たんぱく質</small> 炭水化物 </td> <td> <small>しつ</small> 脂質 </td> <td> <small>むぎしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small> </td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> </table>			<small>しょくひん</small> 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	<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> 炭水化物	<small>しつ</small> 脂質	<small>むぎしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small>		たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
<small>しょくひん</small> 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													
<small>えいようそ</small> 栄養素	<small>たんぱく質</small> 炭水化物	<small>しつ</small> 脂質	<small>むぎしつ</small> 無機質 <small>(カルシウム)</small>													
	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン													

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。