



2 月 こんだてよていひょう

2010

ひがししょう

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				エネ ルギー (kcal)	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとなるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
1	月	ミルクパン ポークビーンズ グリーンサラダ		だいず ぶたにく チーズ		バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり レーズン	657
2	火	むぎごはん いわしのみりんぼし エリンギソテー ぐたくさんみそしる フルーツ		いわし あぶらあげ みそ わかめ		むぎ あぶら じゃがいも	エリンギ チンゲンサイ しめじ たまねぎ こまつな フルーツ	642
3	水	カレーうどん ?←2-2リクエスト おひたし ふくまめ		ぶたにく かまぼこ スキムミルク チーズ だいず		さつまいも あぶら さとう ごま	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ コーン	726
4	木	さけときのこのピラフ オムレツのやさいあんか みそしる		さけフレーク みそ たまご ぶたにく わかめ ぎゅうにく あぶらあげ		バター むぎ さとう でんぷん さといも	にんじん たまねぎ まいたけ ピーマン グリーンピース ねぎ	602
5	金	むぎごはん とうふのチリソース ワンタンスープ フルーツ		ぶたにく とうふ えび ぶたにく わかめ		むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん わんたんのかわ	にんにく ふるね フルーツ にんじん たけのこ ねぎ はくさい ほうれんそう	579
8	月	むぎごはん ?←5-2リクエスト わかめスープ フルーツ		ぎゅうにく ぶたにく わかめ かに		むぎ さとう あぶら ごま	ももかん ふるね にんじん にんにく たまねぎ ピーマン にら フルーツ	653
9	火	しょくぱん オークランドポテト たまごスープ ?←5-1リクエスト		ベーコン たまご スキムミルク チーズ		じゃがいも コーンスターチ でんぷん	ピーマン トマト たまねぎ ほうれんそう	624
10	木	ほたてごはん にくじゃが みそしる フルーツ		ほたて とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ		むぎ さとう しらたき じゃがいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース こまつな フルーツ	629
12	金	むぎごはん ふくめに みそしる フルーツ のりのつくだに		とりにく なまあげ あぶらあげ みそ のりのつくだに		むぎ さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん だいこん こまつな フルーツ	595
15	月	さといものミートカレー フレンチサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ハム		むぎ あぶら さとう	にんにく ふるね コーン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	650
16	火	むぎごはん さけのチーズやき ほうれんそうのソテー みそしる		さけ チーズ あぶらあげ わかめ とうふ みそ		むぎ あぶら	ピーマン ほうれんそう にんじん コーン ねぎ	548
17	水	?←5組リクエスト ビーンズサラダ		ぶたにく だいず ぎゅうにく チーズ スキムミルク		バター こむぎこ あぶら マヨネーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん きゅうり コーン パセリ キャベツ えだまめ	697
18	木	むぎごはん トンクドウフ ちゅうかコーンスープ フルーツ		ぶたにく たまご なまあげ とうふ		むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ふるね ほししいたけ にんじん グリーンピース フルーツ えのきだけ コーン ねぎ	624
19	金	コーンピラフ ポテトサラダ ミネストローネスープ フルーツ		ツナ ハム ベーコン		バター むぎ じゃがいも マヨネーズ マカロニ	コーン グリーンピース トマト えだまめ きゅうり フルーツ たまねぎ キャベツ セロリー	622
22	月	むぎごはん だいこんのそぼろに みそしる りんごヨーグルト		とりにく みそ ヨーグルト とうふ わかめ		むぎ あぶら じゃがいも	さやいんげん だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	568
23	火	きのこごはん やきししゃも ほうれんそうソテー みそしる		とりにく ししゃも みそ わかめ		むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ しめじ えのきだけ コーン グリーンピース ほうれんそう ねぎ	571
24	水	むぎごはん しろはなまめコロッケ ゆでキャベツ みそしる ぼんかん		あぶらあげ みそ		むぎ あぶら さとう	キャベツ だいこん ほうれんそう フルーツ	617
25	木	むぎごはん とりにくとさつまいものあげに みそしる		とりにく とうふ あぶらあげ みそ		むぎ さつまいも あぶら さとう でんぷん	ふるね ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	647
26	金	ちゅうかどん とうふとチンゲンサイのスープ フルーツ		ぶたにく かに いか うずらたまご ベーコン とうふ		むぎ あぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ フルーツ ほししいたけ はくさい たけのこ チンゲンサイ	596