



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				栄養価 加-	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにちやねつや ちからになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
1	水	セルフドッグ ミルメーク キャベツのソテー あきあじシチュー		フランクフルト とりにく		ごま さとう あぶら バター こむぎこ さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	670
2	木	なめし ししゃもフライ やさいソテー みそしる ブルーベリーゼリー		ししゃも みそ とうふ わかめ		あぶら さとう ばんこ こむぎこ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ はねぎ ブルーベリー	587
3	金	ごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ		ぶたにく とうふ たまご		あぶら じゃがいも アーモンド さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく ぶるね たけのこ ピーマン ほししいたけ コーン はねぎ	662
6	月	ごはん のりふりかけ トンクドウフ ワントンスープ		ぶたにく なまあげ ベーコン わかめ のり		あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら わんたん	ぶるね ほししいたけ にんじん さやいんげん はくさい はねぎ	618
7	火	しょくパン いちごジャム じゃがいもとウィンナのトマトに フレンチサラダ		ベーコン ウィンナー ハム		バター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ジャム	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	629
8	水	さけときのこのピラフ とりのてりやき キャベツのソテー ポテトスープ ブルーン		さけ とりにく ベーコン		バター あぶら じゃがいも	たまねぎ しめじ ぶるね キャベツ にんじん はだいこん ブルーン	648
9	木	くろパン さかなのクリームソースかけ こぶきいも オニオンスープ		さけ なまクリーム ベーコン		くろざとう バター バター こむぎこ じゃがいも	コーン さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな	579
10	金	ちゅうかどん ビーンズサラダ くだもの		ぶたにく いか うすら だいず チーズ		あぶら でんぷん ごまあぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ キャベツ えだまめ きゅうり ｺｰﾝ くだもの	695
14	火	ごはん こぶのつくだに ふくめに かきたまみそしる		とりにく なまあげ みそ たまご わかめ こんぶ		さとう こんにゃく じゃがいも ごま	たけのこ にんじん さやいんげん えのき こまつな	587
15	水	あきのごはん アーモンドフィッシュ ちくわのいそべあげ にびたし すましじる		ちくわ たまご とうふ あおのり なると		さつまいも くり ごま こむぎこ あぶら	こまつな はくさい コーン にんじん はねぎ	627
16	木	カレーソース ソフトめん さつまいもサラダ くだもの		ぶたにく ぎゅうにく だいず スキムミルク こなチーズ ハム		あぶら じゃがいも さつまいも マヨネーズ	ぶるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり くだもの	702
17	金	ごはん かつおふりかけ あげだしとうふのやさいあんかけ けんちんじる		あげだしとうふ ハム とりにく とうふ かつおふりかけ		あぶら でんぷん こんにゃく さといも	たまねぎ たけのこ えのき さやいんげん ごぼう だいこん にんじん はねぎ	612
20	月	ごはん ちりめんつくだに にくじゃが みそしる		ぶたにく なまあげ みそ ちりめんつくだに		さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん こまつな	590
21	火	ハンバーガー スライスチーズ フライドごぼう やさいスープ		とりにく ぶたにく ベーコン チーズ		ごま さとう あぶら ばんこ でんぷん	トマト ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	653
22	水	ごはん のりのつくだに にこみおでん ちゅうかサラダ		こんぶ ちくわ さつまあげ いわし たまご のりつくだに		さとう こんにゃく さといも ごまあぶら でんぷん	だいこん キャベツ きゅうり コーン	630
23	木	しょくパン チョコクリーム だいずコロケ キャベツのソテー たまごスープ		ベーコン たまご だいず		あぶら こむぎこ ばんこ でんぷん さとう	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな じゃがいも	646
24	金	ちゅうかさいはん レアチーズ あじのさんがやき ツナとキャベツのごまあえ わかめスープ		ぶたにく まぐろ わかめ レアチーズ あじ たら たまご		ごまあぶら さとう ごま でんぷん みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ なら ごぼう たけのこ ねぎ しょうが	627
27	月	ごはん ふりかけ まぐろのミックスあげ みそしる		まぐろ みそ とうふ わかめ		でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま	ぶるね にんじん えだまめ たまねぎ はだいこん	615
28	火	ドライカレー カレーごはん グリーンサラダ にゅうさんいんりょう		だいず ぎゅうにく とりにく こなチーズ チーズ		あぶら さとう にゅうさんいんりょう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ほしぶどう	675
29	水	ごはん やきにく みそしる ヨーグルト		ぎゅうにく ぶたにく なまあげ みそ わかめ ヨーグルト		さとう あぶら ごま じゃがいも	ももかん ぶるね にんにく たまねぎ にんじん ピーマン はねぎ	654
30	木	ちゃんぽんめん ぎょうざ ほうれんそうとしめじのにびたし くだもの		ぶたにく ほたて えび かまぼこ ぎょうざ		あぶら でんぷん	ぶるね にんにく にんじん たまねぎ しなちく キャベツ こまつな しめじ くだもの	629
31	金	ぶどうパン マカロニグラタン しめじスープ くだもの		えび スキムミルク チーズ ベーコン		バター こむぎこ あぶら マカロニ ばんこ じゃがいも	ほしぶどう にんにく たまねぎ コーン パセリ にんじん こまつな くだもの	713