



こんだてよていひょう



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 24.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ・パセリ	
はっこうにゅう	さとう	スキムミルク・ぜんぷんにゅう			
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	さとう・ごま	のり		
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
みそしる		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ		
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 27.3
	げんまいりしよくぱん	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・むきえだまめ	
りんごヨーグルト	さとう	れんにゅう・スキムミルク・ぜんぷんにゅう	りんご		
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 20.1
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フルーツポンチ	さとう		もも・パイン・みかん・メロン・りんご・すいか	
ラムネがたチーズ		チーズ			
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		767 22.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・マッシュルーム	
	フルーツジュレ	ジュレ		もも・パイン・みかん・メロン	
かたぬきチーズ		チーズ			
24日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		713 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		コーン	
くだもの			メロン		
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		711 30.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごまあぶら・ごま			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら・あぶら	さわら	しょうが・にんにく・トマト・ねぎ	
おひたし			ほうれんそう・キャベツ		
にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・にら		
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		713 30.0
	ソフトめん	こむぎこ・ショートニング・さとう			
	ミートソース	バター・こむぎこ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン	
アーモンドフィッシュ	さとう・ごま・アーモンド	いわし			
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		729 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ(どん)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・ねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・あぶら・ごまあぶら・さとう	たまご	きゅうり・にんじん	
シューアイス	こむぎこ・さとう・ショートニング	たまご			
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684 23.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
うずらのたまごのカレーに		うずらのたまご			
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・もも・パイン・りんご		
31日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ(ごまソース)	さとう・ごま・パンこ・こむぎこ・あぶら	あじ		
	むしきゃべつ			キャベツ	
ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・みそ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・こまつな		
くだもの			メロン		

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	