

ぎょう 行事	ひにち 曜日	よ び 牛乳	こんだて	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			しゃしくしゃうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート	ごはん	こめ むぎ	530 kcal	
端午 の 節 句	1 木	○	とりにくのしおこうじやき	とり	さとう	21.1 g	
			かぶのあさづけ	しおこんぶ	にんじん きゅうり かぶ かぶのは	17.0 g	
			しんじやがのそぼろに	ふた	なたねあぶら じやがいも さとう	1.2 g	
			ちゅうかおこわ	ぶた	こめ もちごめ さとう	464 kcal	
端午 の 節 句	2 金	○	パンサンスー	ハム きんしたまご	はるめ さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら	18.4 g	
			チンゲンサイのちゅうかスープ	とり	ごまあぶら にんじん たまねぎ もやしきくらげ チンゲンサイ	12.9 g	
			かしわもち		かしわもち	2.0 g	
			ごはん		こめ むぎ	555 kcal	
7 水	水	○	チリコンカン	しろいんげんまめ レッドキドニー ぶたとりだいすチーズ	さとう たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	24.6 g	
			かぶのサラダ		なたねあぶら さとう かぶ キャベツ こまつな	2.2 g	
			コンソメスープ	ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ		
			スパゲッティ		カットスパゲッティ オリーブオイル なたねあぶら	752 kcal	
8 木	木	○	ミートソース	ぶた チーズ	なたねあぶら さとう にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー トマト マッシュルーム	26.1 g	
			コールスローサラダ	鶏	なたねあぶら さとう キャベツ コーン たまねぎ バセリ	33.5 g	
			マドレーヌ	たまご	こむぎこ さとう バター ふんどう レモン	1.9 g	
			ごはん		こめ むぎ	555 kcal	
9 金	金	○	ぶたにくのさいきょうやき	ぶた みそ	さとう	28.1 g	
			れんこんサラダ		なたねあぶら さとう れんこん キャベツ にんじん こまつな	19.5 g	
			ごじる	とうふ だいす さばしぶ ぶた みそ	にんじん ながねぎ こまつな	1.8 g	
			ごはん		こめ むぎ	538 kcal	
12 月	月	○	いかのかりんあげ	いか	でんぶん なたねあぶら さとう はちみつ	29.5 g	
			なつとうあえ	なつとう のり ちりめんじやこ	ほうれんそう たくあん	16.3 g	
			だいこんのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ さばしぶ	だいこん	2.4 g	
			ピースごはん	こんぶ	こめ むぎ グリンピース	515 kcal	
13 火	火	○	さばのみそに	さば みそ	さとう	25.3 g	
			こまつなのおひたし	かつおぶし	こまつな にんじん もやし	16.9 g	
			さわにわん	ぶた こんぶ かつおぶし	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ	2.1 g	
			ごはん		こめ むぎ	570 kcal	
14 水	水	○	レバーのカーリーヴルストソースあえ	ぶたレバー	でんぶん ジャガイモ なたねあぶら さとう しょうが ピーマン あかピーマン キビーマン	22.8 g	
			かぶのボトフ	ウインナー	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス かぶ	15.0 g	
			こだますいか		すいか	1.6 g	
			ちゅうかめん	ラーメン なたねあぶら		544 kcal	
15 木	木	○	てづくりチャーシュー	ぶた		28.6 g	
			わかめともやしのちゅうかあえ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	21.0 g	
			みそつけめん	みそ かつおぶし こんぶ	さとう ごまあぶら	2.6 g	
			ターメリックライス		こめ むぎ バセリ	602 kcal	
16 金	金	○	キーマカレー	ぶた だいす	なたねあぶら たまねぎ にんじん セロリー コーン マッシュルーム	23.0 g	
			サモサ	ぶた ひよこまめ	じゃがいも ギュウズのかわ	17.6 g	
			日向夏ゼリー		たまねぎ	1.5 g	
			ごはん		こめ むぎ	587 kcal	
19 月	月	○	なつとうあえ	なつとう のり ちりめんじやこ	ほうれんそう たくあん	25.7 g	
			なまあげとやさいのうまい	ぶた なまあげ さばしぶ	さとう でんぶん たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ いんげん	20.1 g	
			ふのラスク		ふ バター さとう	1.8 g	

ぎょう 行事	ひにち 曜日	よ び 牛乳	こんだて	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
端午 の 節 句	20 火	○	ごはん		こめ むぎ		667 kcal
			ルーローハンのぐ	ぶたうずらたまご	なたねあぶら さとうくろさとう	にんにく しょうが しめじ たけのこ こまつな	26.1 g
			ルオボーテン	とり		たいこん にんじん しょうが はねぎ	23.9 g
			パイナップルケーキ	たまご きゅうりにゅう	こむぎこ さとう バター	ハイインかん	2.0 g
端午 の 節 句	21 水	○	ごはん		こめ むぎ		601 kcal
			レバーのあまからいため	ぶたレバー	でんぶん なたねあぶら さとう ごま	しょうが もやし キャベツ にんじん にら	30.4 g
			とうにゅうとんじる	ぶたとうふ とうにゅうとんじる	なたねあぶら じゃがいも こまつな	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	16.6 g
			こなつ			こなつ	1.9 g
運動 会 前 日	22 木	○	きなこあげパン	きなこ	コッペパン なたねあぶら さとう		609 kcal
			マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう	きゅうり にんじん コーン たまねぎ	24.3 g
			にくだんごスープ	ぶたとうふ	でんぶん マロニー	しょうが ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	24.5 g
			さくらんぼゼリー				1.8 g
運動 会 前 日	23 金	○	ごはん		こめ むぎ		768 kcal
			ポークカレー	ぶた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん	31.0 g
			チキンかつ	とり	こむぎこ バンコ なたねあぶら		26.5 g
			ひじきのマリネ	ひじき かつおぶし	さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	2.5 g
27 火	火	○	ヨーグルト	ヨーグルト			
			ごはん		こめ むぎ		574 kcal
			ハヤシライス	ぶた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト バセリ	22.0 g
			コールスローサラダ	鶏	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ バセリ	18.0 g
28 水	水	○	てづくりぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどうジュース	1.8 g
			キムタクごはん	ぶた	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	はくさい キムチ たくあん ながねぎ しょうが	625 kcal
			あげぎょうざ	ぶた	ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ ながねぎ キャベツ にんにく しょうが	21.2 g
			はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	22.6 g
29 木	木	○	フルーツポンチ		さとう	みかんかん ももかん バインかん	1.5 g
			ガーリックトースト			にんにく バセリ	537 kcal
			シーザー サラダ	ベーコン チーズ	エッグケアマヨネーズ ごま さとう あられ	キャベツ こまつな たまねぎ キュウリ レモン にんにく	21.3 g
			もちむぎのミネストローネ	だいす ぶた	オリーブオイル じゃ		