

日	曜日	🍴こんだてめい🍴		エネルギーのもと たんすいかぶつ しぼう	からだ(血・骨・筋肉)を つくるもと たんぱくしつ カルシウム てつ	からだの調子を 整えるもと ビタミンA・C しょうもつせんい	えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		しゅしよく おかず(しゅさい) おかず(ふくさい) デザート 牛乳	🍴 🍴 🍴 🍴 🍴				こめ	ふたにく いか えび あさり	しょうが にんにく たまねぎ はく さい にんじん たけのこ しいたけ きくらげ きぬさや
1	木	ごはん		こめ			エネルギー	547	kcal
		はっぼうさい			ふたにく いか えび あさり	しょうが にんにく たまねぎ はく さい にんじん たけのこ しいたけ きくらげ きぬさや	たんぱく質	25.6	g
		わかめスープ			わかめ なると とうふ	たまねぎ	脂質	13.7	g
		フローズンアップル				りんご	食塩相当量	2.5	g
		せかい ぎゅうにゅうの日		ぎゅうにゅう					
2	金	きのこナポリタン		スパゲッティ バター	ベーコン ウィンナー あさり チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめ じ マッシュルーム ピーマン トマ ト	エネルギー	547	kcal
		こめこマカロニのスープ		じゃがいも こめこマカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ パセリ	たんぱく質	18.5	g
		オレンジのふわふわケーキ		こむぎこ バター さとう	たまご おから	オレンジジュース	脂質	23.8	g
		牛乳			ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.5	g
5	月	えだまめライス		こめ おおむぎ		えだまめ	エネルギー	550	kcal
		こめこのクリームスープ		じゃがいも こめこ	とりにく ベーコン いんげんま め とうにゅう ぎゅうにゅう クリーム	にんじん たまねぎ セロリ マッ シュルーム とうもろこし	たんぱく質	24.7	g
		さきいかのかみかみサラダ			さきいか おかか	きゅうり きりぼしだいこん キャバ ツ にんじん	脂質	17.7	g
		牛乳			ぎゅうにゅう		食塩相当量	2.1	g
6	火	コーンピラフ		こめ		コーン たまねぎ	エネルギー	546	kcal
		きびなごのカラフルマリネ		あぶら	きびなご みそ	ピーマン パプリカ たまねぎ	たんぱく質	23.1	g
		ようふうにこみ		じゃがいも こんにゃく	ふたにく ベーコン なまあげ	セロリ にんじん たまねぎ かぶ パセリ	脂質	18.9	g
		きなこのかみかみだいず		さとう	だいず きなこ		食塩相当量	1.9	g
牛乳			ぎゅうにゅう						
7	水	げんまいごはん		こめ げんまい			エネルギー	658	kcal
		じゃこのガーリックいため			ベーコン じゃこ	にんにく しょうが パセリ	たんぱく質	23.0	g
		チリコンカン		じゃがいも	だいず ふたにく ベーコン	にんにく しょうが しいたけ たま ねぎ にんじん トマト グリンピー ス	脂質	20.8	g
		フレンチきゅうり				きゅうり たまねぎ	食塩相当量	1.9	g
		うめゼリーのフルーツあえ		さとう	かんてん	うめ りんご みかん パイナップル			
牛乳			ぎゅうにゅう						
8	木	三色のそぼろごはん		こめ おおむぎ	とりにく たまご	しょうが グリンピース	エネルギー	596	kcal
		かみかみごぼう		ごま あぶら		ごぼう	たんぱく質	24.1	g
		はるさめスープ		はるさめ	とりにく なると とうふ	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ こまつな	脂質	20.6	g
		さくらんぼ				さくらんぼ	食塩相当量	2.0	g
牛乳			ぎゅうにゅう						
9	金	ごはん		こめ			エネルギー	593	kcal
		ごもく 五目とうふ			ふたにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ はく さい たけのこ しいたけ グリン ピース	たんぱく質	27.7	g
		かみかみれんこん		ごま あぶら		れんこん	脂質	16.7	g
		キャベツのみそしる			あぶらあげ みそ	キャベツ かぶ にんじん ねぎ	食塩相当量	2.2	g
牛乳			ぎゅうにゅう						
12	月	ごはん		こめ			エネルギー	603	kcal
		とりのレモンあげ		あぶら	とりにく	レモン	たんぱく質	31.1	g
		いそに		じゃがいも こんにゃく	だいず とりにく あぶらあげ ひじき さつまあげ	にんじん たけのこ	脂質	16.8	g
		いわしのつみれじる			いわし	にんじん だいこん ごぼう キャバ ツ ねぎ こまつな	食塩相当量	2.3	g
牛乳			ぎゅうにゅう						
13	火	ゆかりごはん		こめ		ゆかり	エネルギー	582	kcal
		かつおのマヨチーズ焼き		マヨネーズ(たまごなし)	かつお チーズ	たまねぎ ピーマン レモン パセリ	たんぱく質	29.5	g
		ジャーマンポテト		じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん ピー マン	脂質	19.7	g
		なつやすみのみそしる		ごま	なまあげ みそ	なす たまねぎ みずな しょうが	食塩相当量	2.1	g
牛乳			ぎゅうにゅう						
14	水	きなこあげパン		パン さとう あぶら	きなこ		エネルギー	503	kcal
		おだんごトマトスープ		じゃがいも	ふたにく なまあげ あさり	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト	たんぱく質	21.6	g
		フローズンパイン				パイナップル	脂質	19.7	g
		牛乳			ぎゅうにゅう		食塩相当量	1.6	g

は  
と  
口  
の  
け  
ん  
こ  
う  
し  
ゆ  
う  
か  
ん

16	金	かつおめし	こめ	かつお	しょうが しいたけ ねぎ	エネルギー	634	kcal
		のり		のり		たんばく質	28.8	g
		いわしの <sup>くろ</sup> ごまマリネ	ごま あぶら	いわし	にんじん たまねぎ	脂質	20.2	g
		ちばのとんじる	さつまいも こんにゃく	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ だいこん こまつな	食塩相当量	2.7	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				
19	月	なかよしカレー	こめ じゃがいも はちみつ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが りんご	エネルギー	612	kcal
		ブロッコリーのフレンチあえ			ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	たんばく質	20.0	g
		フルーツポンチ	さとう ゼリーのもと		みかん パナナ レモン	脂質	15.1	g
		牛乳		ぎゅうにゅう		食塩相当量	1.2	g
20	火	ごはん	こめ			エネルギー	568	kcal
		あじのピリッとやき		あじ		たんばく質	28.6	g
		なっとうあえ			なっとう ほうれんそう もやし	脂質	15.0	g
		肉 <sup>にく</sup> じゃが	じゃがいも しらたき	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ きぬ さや	食塩相当量	2.1	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				
21	水	こくとうパン	パン			エネルギー	757	kcal
		やさしいハンバーグ	やまいも	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	たんばく質	28.2	g
		フレンチトマトきゅうり	あぶら		きゅうり トマト セロリ たまねぎ	脂質	28.4	g
		キャベツのスープ		ハム	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	食塩相当量	3.2	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				
22	木	ごはん	こめ			エネルギー	574	kcal
		さばのみそに		さば みそ	しょうが うめ オレンジジュース	たんばく質	27.6	g
		ピリから <sup>ごしき</sup> 五色あえ	さとう	たまご	にんじん キャベツ ほうれんそう えのき	脂質	19.5	g
		けんちんじる	じゃがいも こんにゃく	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	食塩相当量	2.0	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				
23	金	ごはん	こめ			エネルギー	572	kcal
		レバーのこうみあげ	ごま あぶら	レバー	しょうが	たんばく質	24.4	g
		しおこんぶサラダ		しおこんぶ ハム おかか	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	脂質	18.8	g
		たまごとトマトのスープ	じゃがいも	ベーコン とうふ たまご	トマト にんにく たまねぎ パセリ	食塩相当量	2.1	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				
26	月	カレーうどん	うどん	とりにく	しょうが たまねぎ ねぎ	エネルギー	562	kcal
		ポテトとかぼちゃのチーズやき	じゃがいも かぼちゃ	ベーコン とうにゅう クリーム チーズ	たまねぎ パセリ	たんばく質	24.0	g
		コーンサラダ	マヨネーズ(たまごなし)		キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	脂質	25.5	g
		ヨーグルト		ヨーグルト		食塩相当量	1.8	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				
27	火	ごはん	こめ			エネルギー	555	kcal
		たまごやき あんかけ	さとう	さくらえび とりにく たまご	きりぼしだいこん しいたけ しょうが たまねぎ グリンピース	たんばく質	23.5	g
		キャベツのツナあえ	ごま	ツナ わかめ	キャベツ にんじん とうもろこし レモン	脂質	16.8	g
		ちゅうか <sup>ふう</sup> 風スープ		ぶたにく	ねぎ もやし たまねぎ にんじん きくらげ こまつな たけのこ	食塩相当量	2.2	g
		ひゅうがなつ		ひゅうがなつ				
		牛乳		ぎゅうにゅう				
28	水	たこめし	こめ ごま	たこ こんぶ	しょうが	エネルギー	595	kcal
		とり肉 <sup>にく</sup> と夏 <sup>なつ</sup> やさいのあんかけ	あぶら	とりにく	しょうが パプリカ グリンピース	たんばく質	28.1	g
		とうがンのみそしる		ぶたにく なまあげ みそ	とうがん にんじん えのき こねぎ	脂質	14.8	g
		あじさいゼリー	かんてん ゼリーのもと		すいか パイナップル ぶどうジュース	食塩相当量	2.2	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				
29	木	あじさいごはん	こめ おおむぎ ごま		うめ	エネルギー	572	kcal
		いわしののりしおあげ	あぶら	いわし あおのり	にんにく	たんばく質	25.3	g
		しらたきのソテー	しらたき	ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん しめじ とうもろこし こまつな	脂質	21.4	g
		だいこんのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん たけのこ ねぎ	食塩相当量	2.6	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				
30	金	ごはん	こめ			エネルギー	616	kcal
		さけのてりやき		さけ		たんばく質	25.5	g
		れんこんサラダ	ごま あぶら マヨネーズ(たまごなし)	みそ	れんこん にんじん きゅうり キャベツ	脂質	19.9	g
		すましじる		わかめ	だいこん しめじ たけのこ みずな	食塩相当量	1.7	g
		牛乳		ぎゅうにゅう				

えいよか 栄養価の月平均値		
エネルギー	588	kcal
たんばく質	25.4	g
脂質	19.2	g
食塩相当量	2.1	g