
























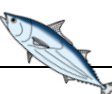














日にち	おはしの日	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		
1 (木)			ぶたにくとにらの あんかけごはん	わかめスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし にら えのきたけ コーン ねぎ こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら さとう でんぷん ゼリー	611	23.9 17.3 2.3
2 (金)			ちらしずし こどものひこんだて	ちくわのカレーあげ わかたけじる こどものひデザート【かみスプーン】	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ かまぼこ わかめ とうふ	にんじん えだまめ れんこん たけのこ こまつな ねぎ	こめ さとう ごま あぶら ゼリー	601	25.5 20.0 2.4
7 (水)			セサミトースト	ひじきとれんこんのサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ウインナー	れんこん にんじん コーン えだまめ たまねぎ こまつな	パン バター さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	605	20.5 27.3 2.3
8 (木)			チキン カレーライス	コールスローサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン かわちばんかん	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	601	20.3 19.8 2.3
9 (金)			ごはん	ごまふりかけ にくどうふ とりにくとこんさいのみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし のり とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも	600	28.0 19.0 2.1
12 (月)			ごぼうピラフ	あじのカレーパンこやき ごまドレサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく あじ	ごぼう たまねぎ にんじん にんにく パセリ きゅうり キャベツ コーン もやし こまつな	こめ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま マカロニ じゃがいも	602	27.2 22.2 2.2
13 (火)			チャンポンうどん	じゃがいものピリカラに こめこのこくとうむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうにゅう	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しめじ わけねぎ	うどん あぶら ごま じゃがいも でんぷん こめこ くらざとう さつまいも さとう	607	23.7 23.9 2.3
14 (水)			グリーンピース ごはん	とりにくとあつあげのごまみそいため さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ぶたにく あぶらあげ 	グリーンピース にんじん たまねぎ しめじ わけねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ ごま あぶら さとう	603	26.7 23.0 2.0
15 (木)			ごもくチャーハン	はるまき ちゅうかたまごコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた はるまき とりにく とうふ たまご	にんじん ねぎ にんにく しょうが コーン たまねぎ こまつな	こめ あぶら ごま でんぷん	623	22.9 26.6 2.1
16 (金)			ごはん	さばのやくみソースかけ きりぼしだいこんのにも とんじる	ぎゅうにゅう さば とりにく さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	650	31.9 22.4 2.5
19 (月)			ドライカレーライス	こんにゃくサラダ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご こんにゃく キャベツ もやし	こめ あぶら カレールウ ごま	682	28.6 25.5 2.2
20 (火)			ごはん	かつおのあまからしょうがソース さやいんげんのごまあえ じゃがいものそぼろじる 	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが さやいんげん キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	610	28.8 19.4 1.8
21 (水)			ソースやきそば	とうふのちゅうかに フルーツあんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさのり とうふ とりにく	にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう あんにとんどうふ	601	25.9 24.2 2.5
22 (木)			ごはん	にくだんごのあまずいため トマトとたまごのワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく なた たまご ヨーグルト	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン きピーマン にんにく しょうが トマト ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ワントンのかわ	619	24.3 17.9 2.3
23 (金)			ぶたそぼろと わけねぎの まぜごはん	ごもくまめ やさしいのごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ	わけねぎ にんじん しょうが こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	633	30.0 23.6 2.3
26 (月)			ミルクィあげぱん	チリコンカン キャベツとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう だいず スキムミルク ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	パン あぶら さとう	623	26.8 22.6 2.4
27 (火)			みそぶたどん	かきたまじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく かまぼこ とうふ たまご	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ わけねぎ にんにく しょうが えのきたけ こまつな ねぎ みかん	こめ あぶら さとう でんぷん	633	29.3 21.0 2.2
28 (水)			ごはん	とりのからあげ おかかあえ					

615	26.1
	21.9
	2.2
650	27.6
	21.6
	2.0