



日	曜	スプーン	こんだて		あか	き	みどり		えいようか	
			しゅしよく	お か す	ちやくになるもの	ねつちからになるもの	からだのちよろしをとのえるもの	エネルギー	たんぱく	
1	火	○	◆むぎごはん	◆けんさんちやししいりビビンバ パンソース	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こめあぶら はるさめ	にんじん だいこん ぜんまい だいすもやし もやし だけのこ ほうれんそう にら ししいたけ にんにく きゅうり キャベツ	633	24.8	
2	水	○	◆キャロット パン	はくさいのスープ とりにくのトマトソース いかとたまこのソテー	フランクフルト とりにくのトマトソース いか いりたまご ぎゅうにゅう	パン こめあぶら でんぶん	はくさい ねぎ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ あかピーマン しめじ こまつな	638	29.2	
7	月	○	◆ごはん (さいのきずな)	◆さいかみそキムチスープ ◆けんさんになんじんの しゅうまい 2こ チンジャオロース	とりにくとうふ ぶたにくとうふがんすう ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ しょうが キムチ にんじんしゅうまい ピーマン あかピーマン ししいたけ	659	28.4	
8	火	○	◆はちみつパン	◆けんさんになんじんの ポタージュ ハンバーグ ようふうサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ だいす	パン こめあぶら	にんじん たまねぎ パセリ ポタージュベース ブロッコリー キャベツ	702	26.7	
9	水	○	◆むぎごはん	ちゅうかどん かいそうサラダ ◆けんさんブルーベリー クレープ	ぶたにく いか なると うすらたまご かいそう きゅうにゅう	こめ むぎ ごめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん クレープ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	706	27.3	
10	木	○	◆じごなうどん	◆けんさんえのきいり かきたまうどん おこのみさつまあげ ◆けんさんぶたにくと きのこのいためもの	たまご とりにく さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	めん でんぶん こめあぶら	にんじん ねぎ こまつな えのきだけ しめじ まいたけ ほうれんそう	615	29.3	
11	金	○	◆くろごめいり ごはん	◆こえどカレー いかナゲット ◆けんさんこんにゃくのサラダ	とりにく だっしふんにゅう いかナゲット ぎゅうにゅう	こめ くろごめ さつまいも カレールウ こめあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく やさしいこんにゃく キャベツ きゅうり	660	24.2	
15	火	○	◆ごはん	◆けんさんとうふのみそしる ◆けんさんさといもコロッケ かぶのそぼろに	とうふ わかめ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さといもコロッケ こめあぶら さとう でんぶん	にんじん ねぎ かぶ かぶのは	628	22.9	
16	水	○	◆ごはん	ふゆやさいのスープ ささみのこうみやき きりぼしだいこんの ソースいため	ぶたにく とりにく かつおびし ぎゅうにゅう	こめ さといも こむぎこ パンこ バター こめあぶら	だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー パセリ きりぼしだいこん もやし	638	29.6	
17	木	○	◆ちゅうかめん	ジャージャーめん あんになんどうふ	ぶたにく きゅうにゅう	めん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら あんになんどうふ	たまねぎ ねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく みかん パインアップル おうとう	704	28.1	
18	金	○	◆さつまいも ごはん	◆けんさんぶたじる さばピリからやき ひじきのもの	ぶたにく さばピリからつけ ひじき あぶらあげ だいす きゅうにゅう	こめ もちごめ こめあぶら さつまいも こま じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	670	27.9	



19 にち はしよくいくのひ

21	月	○	◆ごはん (さいのきずな)	ねぎごみそしる さんまのかばやきふう れんごんのサラダ	とうふ さんまでんぶんつき ぎゅうにゅう	こめ ごま こめあぶら さとう	ねぎ ごぼう こまつな れんこん にんじん きゅうり だいこん	704	24.8
22	火	○	ドイツりょうり ◆コッペパン スライス	スープマルタツシエふう カリフルスト ポテトサラダ ヨーグルト	フランクフルト ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン ラビオリ こめあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり	681	21.8
24	木	○	◆じごなうどん	◆かもねぎうどん ◆みそポテト 2こ ごちきんひら	かみにく あぶらあげ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	めん さとう じゃがいも こむぎこ こめあぶら こま ごまあぶら	にんじん まいたけ ねぎ ほうれんそう ごぼうこんにゃく	673	22.8
25	金	○	コスタリカりょうり ◆バターライス	ピカディリヨ・デ・パパ レモンとバジルの チキンかおりあげ コーンサラダ	ぶたにく だいす チキンかおりあげ ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも オリーブオイル こめあぶら	パセリ にんじん たまねぎ ピーマン トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	644	23.8
28	月	○	◆しよくパン こめこパン 3ねん	さつまいものシチュー ほうれんそうのソテー マーガリン	とりにく ベジャメルソース ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう コービーミルク	パン マーガリン さつまいも こめあぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし	671	24.8
29	火	○	◆むぎごはん	◆けんさんとうふの マーボーどん ◆けんさんねぎみそぎょうざ はるさめのこもくいため	とうふ ぶたにく とうふがんすう ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら はるさめ	にんじん ねぎ ししいたけ しょうが にんにく ねぎみそぎょうざ もやし にら だけのこ	673	25.8
30	水	○	スペインりょうり ◆パエリア	ミネストローネ スペインふうオムレツ ブロッコリーサラダ	えび いか ペーコン だいす オムレツ きゅうにゅう	こめ バター オリーブオイル マカロニ こめあぶら	たまねぎ にんじん にんにく セロリー かぶ パセリ かぶのは トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	650	26.8

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は印のついた日に持ってきましょう。



へいきん

664 26.5