

こ ん だ て ひ よ う

2018ねん2がつ

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつ
			ねつとちからになるもの	ちやくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	しつ
01 もく	おにさんライス、オニオンスープ、エビフライ、はるさめサラダ	ミルク、カステラ	こめ、むぎ、はるさめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/エビフライ、たまご、とりにく、ベーコン/ミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーンかん、きゅうり、のり、グリーンピース、パセリ	615 24.7 12.2
02 きん	カレーライス、むぎちゃ、はくさいのおかかあえ、いちご	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、むぎ	ぎゅうにゅう/ぶたにく、ミルク、かつおぶし/ミルク	いちご、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ふくじんづけ	552 17.8 13.2
03 ど	ふりかけごはん、しめじとたまねぎのみそしる、キョーザ、ポイルキャベツ、みかん	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう/キョーザ、みそ/ぎゅうにゅう	みかん、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん	568 16.7 18.3
05 げつ	たまごとうどん、むぎちゃ、とりのつくねに、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	むぎちゃ、アメリカンドッグ	ほしうどん、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご、かつおぶし/アメリカンドッグ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ	567 24.2 16.8
06 か	ごはん、かぶとあぶらあげのみそしる、すきやきふうにも、キャベツとにんじんのごまあえ	ミルク、チーズいりむしパン	こめ、むぎ、ごま、さとう/こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、とうふ、みそ、あぶらあげ、なると/ミルク、ぎゅうにゅう、たまご、チーズ	はくさい、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	587 22 15.3
07 すい	ごはん、あおなとじゃがいものみそしる、さかなのレモンに、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、あぶら、むぎ、かたくりこ、さとう/マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう/さけ、みそ、あぶらあげ/ミルク、きなこ	オレンジ、ほうれんそう、きりほしだいこん、にんじん、レモン、グリーンピース	573 27.3 11.5
08 もく 	ごはん、ドライカレー、むぎちゃ、わふうサラダ、バナナ	ミルク、スティックパン	こめ、むぎ、あぶら、さとう/コッペパン	ぎゅうにゅう/ぶたにく、かまぼこ/ミルク	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ	578 23.7 13.7
09 きん	ふりかけごはん、だいこんとえのきのみそしる、こうやどうふのたまごとじに、サラスパサラダ	ミルク、フライドポテト	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/たまご、みそ、ハム、こうやどうふ/ミルク	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーンかん	540 20.2 13.7
10 ど	なっとうごはん、たまねぎとわかめのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのおひたし、りんご	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/シューマイ、なっとう、みそ、かつおぶし/ぎゅうにゅう	りんご、こまつな、もやし、たまねぎ、わかめ、ねぎ	504 18.5 12.1
13 か	ごはん、にらたまじる、しろみさかなのフライ、ひじきのいために、みかん	ミルク、じゃがいもみそでんがく	こめ、あぶら、むぎ、かたくりこ、さとう/じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう/しろみさかな、たまご、だいず、あぶらあげ/ミルク、みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、にら、ひじき、グリーンピース	602 21.7 16.4
14 すい	しょくパン(ジ・ピ)、ふゆやさいのシチュー、とりにくのやわらかに、ポイルブロッコリー	むぎちゃ、わかめごはん	しょくパン、バターピーナッツ、こむぎこ、あぶら、マヨネーズ、さとう/こめ、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう/ぎゅうにゅう、とりにく、バター	かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、コーンかん、にんじん、いちごジャム、しょうが/わかめ	580 21.1 23.4
15 もく	ごはん、とんじる、たらのパターやき、きんぴらごぼう、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら/コーンフレーク	ぎゅうにゅう/たら、ぶたにく、とうふ、みそ、バター/ミルク	オレンジ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	524 25.5 8.9
16 きん	カレーライス、むぎちゃ、はくさいのおかかあえ、いちご	ミルク、ビスケット	こめ、じゃがいも、あぶら、むぎ	ぎゅうにゅう/ぶたにく、ミルク、かつおぶし/ミルク	いちご、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ふくじんづけ	564 17.7 15.1
17 ど	のりつくだにごはん、なめこじる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/とうふ、ウインナー、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、なめこ、のりつくだに、にんじん	567 17.6 20.6
19 げつ	ふりかけごはん、だいこんとえのきのみそしる、こうやどうふのたまごとじに、サラスパサラダ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう/たまご、みそ、ハム、こうやどうふ/ミルク	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーンかん	561 21.4 12.2
20 か	みそうどん、むぎちゃ、とりのつくねに、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	むぎちゃ、おこのみやき	ほしうどん、あぶら、かたくりこ、さとう/ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう/とりにく、ぶたにく、たまご、みそ、かつおぶし/たまご、ほしえび、かつおぶし	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、しめじ/キャベツ、にら、ねぎ、あおのり	571 24.6 16.5
21 すい	ごはん、かぶとあぶらあげのみそしる、すきやきふうにも、キャベツとにんじんのごまあえ	ミルク、はらじゆくドッグ	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、とうふ、みそ、あぶらあげ、なると/ミルク、チーズ	はくさい、たまねぎ、キャベツ、かぶ、ねぎ、えのきたけ、にんじん	598 25.2 17.2
22 もく	スパゲティミートソース、ワカメスープ、ポイルウインナー、コールスローサラダ、アップルゼリー	ヨーグルト、リッツ	スパゲティ、さとう、あぶら/さとう	ぎゅうにゅう/ウインナー、ぶたにく、チーズ/ミルク	たまねぎ、りんごジュース、キャベツ、にんじん、コーンかん、わかめ、マッシュルームかん、トマトピューレ、かんてん	602 21.7 19
23 きん	ごはん、あおなとじゃがいものみそしる、さかなのレモンに、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	ミルク、かりんとう	こめ、じゃがいも、むぎ、かたくりこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/さけ、みそ、あぶらあげ/ミルク	オレンジ、ほうれんそう、きりほしだいこん、にんじん、レモン、グリーンピース	603 25.7 11.1
24 ど	なめたけごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、ミートボール、こまつなともやしのごまあえ、みかん	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう/ミートボール、みそ、あぶらあげ/ぎゅうにゅう	みかん、こまつな、キャベツ、もやし、なめたけ	539 17.4 16
26 げつ	ごはん、にらたまじる、しろみさかなのフライ、ひじきのいために、みかん	ホットカルピス、せんべい	こめ、あぶら、むぎ、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう/しろみさかな、たまご、だいず、あぶらあげ/カルピス	みかん、たまねぎ、にんじん、にら、ひじき、グリーンピース	579 16.1 21
27 か	しょくパン(ジ・ピ)、ふゆやさいのシチュー、とりにくのやわらかに、ポイルブロッコリー	むぎちゃ、にんじんごはん	しょくパン、バターピーナッツ、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、さとう/こめ	ぎゅうにゅう/ぎゅうにゅう、とりにく、バター	かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、コーンかん、にんじん、いちごジャム、しょうが/にんじん、こんぶ	549 20.9 21.4
28 すい	ごはん、とんじる、たらのパターやき、れんこんきんぴら、オレンジ	ミルク、きなこトースト	こめ、むぎ、ごま、さとう、ごまあぶら/さとう、しょくぱん	ぎゅうにゅう/たら、とうふ、みそ、ぶたにく、バター/ミルク、きなこ	オレンジ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	605 29.7 11.8

