

# こ ん だ て ひ よ う

2018ねん3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 ししつ
			ねつとちからになるもの	ちやに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	
01 もく	ふりかけごはん、あぶらあげとかぶのみそしる、カレーコロック、こまつなともやしのおひたし	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう/あぶらあげ、みそ、かつおぶし/ミルク	カレーコロック、こまつな、かぶ、もやし	589 19.9 11.5
02 きん	さけずし、はなぶのすましじる、とりにくのてりやき、ブロッコリーのごまあえ、いちご	ミルク、ひなあられ	こめ、あぶら、むぎ、こむぎこ、さとう、ごま、やきふ、かたくりこ	ぎゅうにゅう/とりにく、べにさけ、たまご/ミルク	いちご、ブロッコリー、ほうれんそう、れんこん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、のり、しょうが	568 29.7 12.4
03 ど	わかめごはん、あおなとたまねぎのみそしる、ミートボール、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、マヨネーズ、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう/ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、わかめ、にんじん	571 15.9 17.5
05 げつ	ごはん、もやしとわかめのみそしる、たまごやき、にくじゃが	ミルク、カステラ	じゃがいも、こめ、あぶら、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう/たまご、ぶたにく、ミルク、みそ/ミルク	もやし、たまねぎ、にんじん、しらたき、わかめ、グリーンピース	586 24 15.6
06 か	しょくパン(ジ・ピ)、はくさいスープ、ポイルウインナー、マカロニサラダ	むぎちゃ、いもごはん	しょくパン、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、バターピーナッツ/こめ、むぎ、さつまいも	ぎゅうにゅう/ウインナー、ベーコン	ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ、いちごジャム、パセリ	519 16.2 19
07 すい	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、さわらのさいきょうやき、ひじきのいために、いよかん	ミルク、セサミケーキ	こめ、むぎ、あぶら、さとう/ごま、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/さわら、みそ、だいず、あぶらあげ/ミルク、たまご、バター	いよかん、しめじ、たまねぎ、にんじん、しょうが、ひじき、グリーンピース	571 26.1 14.5
08 もく 	しおやきそば、ワカメスープ、メンチカツ、コールスローサラダ	むぎちゃ、アメリカンドッグ	ちゅうかつめん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/メンチカツ、ぶたにく/アメリカンドッグ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーンかん、わかめ、ピーマン	601 16.3 32.1
09 きん	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼーどうふ、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、フライドポテト	こめ、あぶら、むぎ、さとう、はるさめ、かたくりこ、ごまあぶら、ごま/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/とうふ、ぶたにく、たまご、みそ/ミルク	ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、グリーンピース	562 21.6 19.6
10 ど	なっとうごはん、たまねぎとえのきのみそしる、シューマイ、キャベツともやしのごまあえ、オレンジ	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/シューマイ、なっとう、みそ/ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ	523 18.8 14.6
12 げつ	みそうどん、むぎちゃ、とりにくのやわらかに、ごぼうサラダ、バナナ	ミルク、じゃがいものチーズやき	ほしうどん、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま/じゃがいも	ぎゅうにゅう/とりにく、ぶたにく、みそ、とうふ/ミルク、チーズ、バター	バナナ、もやし、ごぼう、ねぎ、しめじ、にんじん、しょうが/パセリ	608 27 22
13 か	ごはん、にらたまじる、ぶりのてりやき、はくさいのおかかあえ、いよかん	ココアミルク、スティックパン	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ/こっぺぼん	ぎゅうにゅう/ぶり、たまご、かつおぶし/ミルク	いよかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	575 26 14.6
14 すい	ハヤシライス、むぎちゃ、わふうサラダ、りんご	ミルク、はらじゆくドッグ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、かまぼこ/ミルク、チーズ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ	601 21.3 16.4
15 もく	ふりかけごはん、あぶらあげとかぶのみそしる、やさしいコロック、こまつなともやしのおひたし	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、あぶら/さとう	ぎゅうにゅう/あぶらあげ、みそ、かつおぶし/ミルク	こまつな、かぶ、もやし/いちごジャム	534 17.2 11.2
16 きん	しょくパン(ジ・ピ)、はくさいスープ、ポイルウインナー、マカロニサラダ	むぎちゃ、さくらえびごはん	しょくパン、マヨネーズ、マカロニ、バターピーナッツ/こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/ウインナー、ベーコン/ハム、ほしエビ	ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ、いちごジャム、パセリ	511 17.2 19.7
19 げつ	ごはん、もやしとわかめのみそしる、たまごやき、にくじゃが	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、あぶら、むぎ、さとう/さとう、マカロニ	ぎゅうにゅう/たまご、ぶたにく、みそ、ミルク/ミルク、きなこ	もやし、たまねぎ、にんじん、しらたき、わかめ、グリーンピース	598 26.4 16.5
20 か	カレーピラフ、じゃがいもスープ、とりのからあげ、ポイルキャベツ、いちごのゼプリン	ホットカルピス、せんべい	こめ、じゃがいも、さとう、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/とりのからあげ、たまご、ぎゅうにゅう、ミルク/カルピス	たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん	588 23.6 18.1
23 きん	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、さわらのさいきょうやき、ひじきのいために、いよかん	ミルク、むしパン	こめ、むぎ、あぶら、さとう/こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう/さわら、みそ、だいず、あぶらあげ、/ミルク、たまご、バター	いよかん、しめじ、たまねぎ、にんじん、しょうが、ひじき、グリーンピース	590 27 13.6
24 ど	ふりかけごはん、じゃがいものみそしる、ポイルウインナー、ポイルブロッコリー、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/ウインナー、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、ブロッコリー、ねぎ	598 18.7 19.7
26 げつ	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼーどうふ、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、ドーナツ	こめ、あぶら、むぎ、さとう、はるさめ、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう/とうふ、ぶたにく、たまご、みそ/ミルク	ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、グリーンピース	579 22.6 18
27 か	みそうどん、むぎちゃ、とりにくのやわらかに、ごぼうサラダ、バナナ	むぎちゃ、おこのみやき	ほしうどん、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま/ごまあぶら、こむぎこ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/とりにく、ぶたにく、みそ、とうふ/たまご、ほしえび、かつおぶし	バナナ、もやし、ごぼう、ねぎ、しめじ、にんじん、しょうが/あおのり、キャベツ、ねぎ、にら	592 22.3 22.3
28 すい	ごはん、にらたまじる、ぶりのてりやき、はくさいのおかかあえ、いよかん	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ/コーンフレーク	ぎゅうにゅう/ぶり、たまご、かつおぶし/ミルク	いよかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが	560 24.6 14.5
29 もく	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、りんご	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、かまぼこ、ミルク/ミルク	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ふくじんづけ、わかめ/ブルーベリージャム	565 17 12.6