

こ ん だ て ひ ょ う

2018ねん4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 しじつ
			ねつとちからになるもの	ちやく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	
02 げつ	ごはん、あおなとたまねぎのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポイルキャベツ	ミルク、セサミケーキ	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう/こむぎこ、さとう、くろごま	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/ミルク、たまご、バター	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	523 23.7 13.6
03 か	チキンカレーライス、むぎちゃ、もやしのいろどりあえ、いちご	ミルク、アスパラガスピスケット	こめ、じゃがいも、あぶら、むぎ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう/とりにく、ミルク/ミルク	いちご、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、ふくじんづけ、にら	565 17.1 15.3
04 すい	ごはん、わかめのみそしる、さわらのごまてりやき、きりぼしだいこんのうまに、はっさく	いちごヨーグルト、ピスケット	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/さわら、みそ、あぶらあげ/ミルク	はっさく、たまねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、グリーンピース、わかめ/いちごジャム	518 19.6 12.2
05 もく 	チャンポンめん、むぎちゃ、メンチカツ、バナナ	むぎちゃ、フライドポテト	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら/あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう/メンチカツ、ぶたにく、なると	バナナ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、コーンかん、たけのこ、ねぎ	592 15.5 25.2
06 きん	しょくパン(ジ・ピ)、コーンスープ、とりにくのマーマレードやき、マカロニサラダ	むぎちゃ、チーズおほかたごはん	しょくパン、マカロニ、バターピーナッツ、マヨネーズ/こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、バター/かつおぶし、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーンかん、にんじん、コーンかん、いちごジャム、マーマレード	535 24.4 16.1
07 ど	ふりかけごはん、なめこじる、ミートボール、こまつなともやしのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう/ミートボール、とうふ、みそ/ぎゅうにゅう	オレンジ、こまつな、なめこ、もやし	556 19.4 16
09 げつ	きのこうどん、むぎちゃ、かぼちゃコロック、キャベツとにんじんのごまあえ、バナナ	ミルク、ドーナツ	ほしうどん、あぶら、ごま、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、あぶらあげ/ミルク	かぼちゃコロック、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	602 20.1 14.5
10 か	ごはん、じゃがいもとあぶらあげのみそしる、さけのムニエル、はるさめサラダ、あまなつみかん	ミルク、かりんとう	こめ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/さけ、みそ、あぶらあげ、バター/ミルク	なつみかん、キャベツ、にんじん、きゅうり	589 25.3 10.7
11 すい	ごはん、にらたまじる、すぶた、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、フレンチトースト	こめ、あぶら、かたくりこ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら/しょくぱん、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、たまご/ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たけのこ、にら、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	570 22.7 14.6
12 もく	ふりかけごはん、なめこじる、ウインナーいりたまごやき、ちくぜんに	むぎちゃ、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、さとう、あぶら/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/たまご、とうふ、とりにく、ウインナー、みそ/アメリカンドッグ	れんこん、にんじん、いたこんにやく、なめこ、たけのこ、ごぼう、いんげん	575 23.8 17.7
13 きん	ごはん、あおなとたまねぎのみそしる、しろみさかなのフライ、はくさいのおかかあえ、にまめ	バナナヨーグルト	こめ、あぶら、むぎ、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/しろみさかな、みそ/ミルク	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん/バナナ	540 16.2 17.5
14 ど	なっとうごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、オレンジ	ぎゅうにゅう、ピスケット	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/シューマイ、なっとう、みそ、あぶらあげ/ぎゅうにゅう	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ	536 19.5 16.9
16 げつ	ごはん、なばなのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポイルキャベツ	ミルク、はらじゅくドッグ	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、とうふ、みそ/ミルク、チーズ	キャベツ、なばな、にんじん、しょうが	611 29.6 20
17 か	しょくパン(ジ・ピ)、コーンスープ、とりにくのマーマレードやき、マカロニサラダ	むぎちゃ、こまつなとたまごのしらすごはん	しょくパン、マヨネーズ、マカロニ、バターピーナッツ/むぎ、こめ、ごま	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、バター/たまご、しらす	ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーンかん、にんじん、コーンかん、いちごジャム、マーマレード/こまつな	506 23.2 14.1
18 すい	ごはん、わかめのみそしる、さわらのごまてりやき、きりぼしだいこんのうまに、はっさく	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/さわら、みそ、あぶらあげ/ミルク	はっさく、たまねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、グリーンピース、わかめ/ブルーベリージャム	531 19.6 14.6
19 もく	にんじんごはん、ふのすましじる、とりのからあげ、マセドアンサラダ、カルピスゼリー	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、やきふ	ぎゅうにゅう/とりのからあげ、カルピス、チーズ/ミルク	にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、かんでん、こんぶ	601 23.4 18.1
20 きん	ハヤシライス、むぎちゃ、もやしのいろどりあえ、いちご	ココアミルク、カステラ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ぎゅうにゅう、ミルク	いちご、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	553 15 16.6
21 ど	なめたけごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、ギョーザ、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、あぶら	ぎゅうにゅう/ギョーザ、みそ、あぶらあげ/ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、こまつな、なめたけ、にんじん	572 15.6 18.5
23 げつ	カレーうどん、むぎちゃ、かぼちゃコロック、キャベツとにんじんのごまあえ、バナナ	ミルク、コーンフレーク	ほしうどん、あぶら、ごま、さとう/コーンフレーク	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ミルク	かぼちゃコロック、バナナ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん	602 18.4 15
24 か	ごはん、じゃがいもとあぶらあげのみそしる、さけのムニエル、はるさめサラダ、あまなつみかん	ミルク、ココアケーキ	こめ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、こむぎこ、さとう/こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/さけ、みそ、あぶらあげ、バター/ミルク、バター、たまご	なつみかん、キャベツ、にんじん、きゅうり	558 26.3 9.7
25 すい	ごはん、にらたまじる、すぶた、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、あぶら、かたくりこ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら/マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、たまご/ミルク、きなこ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たけのこ、にら、ピーマン、しいたけ、しょうが	546 22.5 13.9
27 きん 	しょくパン(ジ・ピ)、トマトスープ、ハンバーグ、ポイルブロッコリー	ミルク、じゃがいものチーズやき	しょくパン、パンこ、バターピーナッツ、あぶら、マヨネーズ、さとう/じゃがいも	ぎゅうにゅう/ぶたにく、卵、ぎゅうにゅう、ベーコン、/バター、チーズ、ミルク	ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、にんじん、いちごジャム/パセリ	518 25.6 23.8
28 ど	さげごはん、わかめのみそしる、ポイルウインナー、キャベツともやしのおひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、ピスケット	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/とうふ、ウインナー、ペにさけ、みそ、かつおぶし/ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、もやし、わかめ	524 20.9 18.1