

# こ ん だ て ひ よ う

2018ねん5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	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
01 か	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、オレンジ	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、ミルク/ミルク	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーンかん、ふくじんづけ	560 17.6 13
02 すい	ごはん、キャベツとじゃがいものみそしる、しろみさかなのフライ、ひじきのいために	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/しろみさかなのフライ、みそ、だいず、あぶらあげ/ミルク、きなこ	キャベツ、にんじん、ひじき、グリーンピース	561 23.1 12.8
07 げつ	こいのぼりライス、はるさめスープ、エビフライ、レタスときゅうりのサラダ	むぎちゃ、かしわもち	こめ、あぶら、むぎ、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう/エビフライ、とりにく	たまねぎ、レタス、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーンかん、グリーンピース	606 16.4 9
08 か	しらすいりごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぎせいどうふ、にまめ	ミルク、レーズンむしパン	こめ、むぎ、さとう、ごま/さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう/とうふ、たまご、とりにく、みそ、しらす/ミルク、たまご、バター	しめじ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ひじき/ほしぶどう	539 24.1 9.8
09 すい	ごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、さけのパンこやき、ちくぜんに、あまなつみかん	のむヨーグルト、ビスケット	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/さけ、とりにく、みそ、あぶらあげ、チーズ/ミルク、ぎゅうにゅう	なつみかん、こんにゃく、にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな、ごぼう、グリーンピース、パセリ、にんにく	564 28.7 12.8
10 もく	わふうスパゲティー、ワカメスープ、ポイルウインナー、ポイルキャベツ	ミルク、はらじゆくドッグ	スパゲティー、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/ウインナー、ベーコン、バター/ミルク、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しめじ、わかめ、にんじん	551 23.1 29.3
11 きん	しょくパン(ジ・ピ)、たまごスープ、タンドリーチキン、ポテトサラダ	むぎちゃ、さくらえびごはん	しょくパン、じゃがいも、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、たまご、ヨーグルト/ハム、えび	たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、いちごジャム、にんにく	544 24 13.3
12 ど	ふりかけごはん、わかめのみそしる、ミートボール、こまつなともやしのおひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/ミートボール、とうふ、みそ、かつおぶし/ぎゅうにゅう	オレンジ、こまつな、もやし、わかめ	550 20.8 15.6
14 げつ	きつねうどん、むぎちゃ、メンチカツ、きりほしだいこんのにつけ、バナナ	むぎちゃ、おこのみやき	ほしうどん、あぶら、さとう/こむぎこ、マヨネーズ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう/メンチカツ、あぶらあげ、とりにく、さつまあげ/たまご、えび、かつおぶし	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、しらたき、きりほしだいこん/キャベツ、ニラ、ねぎ、あおのり	597 15.5 24
15 か	ごはん、やさいスープ、まーぼーどうふ、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、フレンチトースト	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま/しょくばん、さとう	ぎゅうにゅう/とうふ、ぶたにく、ベーコン、みそ/ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース	552 24.2 14.6
16 すい	たけのこごはん、すましじる、とりのからあげ、キャベツのごまマヨネーズあえ、アップルゼリー	むぎちゃ、ゆでじゃがいも	こめ、さとう、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま/じゃがいも	ぎゅうにゅう/とりのからあげ、ちくわ、あぶらあげ	キャベツ、りんごジュース、たけのこ、こまつな、ねぎ、にんじん、さやえんどう、のり、かんでん	597 22.7 17.8
17 もく	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、さばのみそに、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう/さば、みそ/ミルク	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しょうが	563 24 11.1
18 きん	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、はっさく	ミルク、アスパラガスビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ミルク	はっさく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーンかん、ふくじんづけ	567 17.5 13.6
19 ど	なっとうごはん、しめじとじゃがいものみそしる、シューマイ、レタスときゅうりのサラダ、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/シューマイ、なっとう、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、レタス、しめじ、きゅうり	544 17.8 12.9
21 げつ	ごはん、もやしとあぶらあげのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、マカロニサラダ	むぎちゃ、やきそば	こめ、むぎ、マカロニ、マヨネーズ、あぶら/あぶら、ちゅうかめん	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ、あぶらあげ/ぶたにく	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが/キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン	582 19.6 22.7
22 か	ごはん、キャベツとじゃがいものみそしる、しろみさかなのフライ、ひじきのいために	バナナヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら、むぎ、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/しろみさかなのぶたにく、みそ、だいず、あぶらあげ/ミルク	キャベツ、にんじん、ひじき、グリーンピース/バナナ	519 17.9 12.9
23 すい	ごはん、こまつなとたまねぎのみそしる、さけのパンこやき、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/さけ、とりにく、みそ、チーズ/ミルク	オレンジ、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな、ごぼう、グリーンピース、パセリ、にんにく	569 28.5 8
24 もく	コッペパン、オニオンスープ、チーズインハンバーグ、レタス、プリン	ミルク、せんべい	コッペパン、さとう、パンこ、あぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ミルク、ベーコン、チーズ/ミルク	たまねぎ、レタス、コーンかん、にんじん、きゅうり、パセリ	592 29.5 21.5
25 きん	しらすいりごはん、しめじとあぶらあげのみそしる、ぎせいどうふ、にまめ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう/とうふ、たまご、あぶらあげ、とりにく、みそ、しらす/ミルク	しめじ、こまつな、にんじん、ひじき	563 23.7 13.8
26 ど	わかめごはん、なめこじる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ、ごま	ぎゅうにゅう/とうふ、ウインナー、みそ/ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、なめこ、わかめ、にんじん	545 17.5 21.6
28 げつ	しょくパン(ジ・ピ)、たまごスープ、タンドリーチキン、ポテトサラダ	むぎちゃ、にんじんごはん	しょくパン、じゃがいも、バターピーナッツ、マヨネーズ/こめ	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、いちごジャム、にんにく/にんじん、こんぶ	519 22.6 12.5
29 か	やきうどん、むぎちゃ、メンチカツ、きりほしだいこんのにつけ、バナナ	むぎちゃ、アメリカンドッグ	ゆでうどん、あぶら、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう/メンチカツ、ぶたにく、とりにく、さつまあげ/アメリカンドッグ	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、しらたき、きりほしだいこん、あおのり	576 17.9 24.3
30 すい	ごはん、やさいスープ、まーぼーどうふ、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、いもケーキ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま/さつまいも、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/とうふ、ぶたにく、ベーコン、みそ/ミルク、たまご、バター	ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース	569 23.6 14.4
31 もく	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、さばのみそに、はるさめサラダ、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、はるさめ、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/さば、みそ/ミルク	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しょうが/ブルーベリージャム	508 21 10