


こ ん だ て ひ よ う

2018ねん6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 きん	ごはん、わかめのみそしる、メンチカツ、キャベツとにんじんのごまあえ	ミルク、じゃがいもみそでんがく	こめ、むぎ、あぶら、すりごま、さとう/じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう/メンチカツ、みそ/みそ、ミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ	588 16.5 21
02 ど	ふりかけごはん、しめじとたまねぎのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/シューマイ、みそ、かつおぶし/ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、しめじ、こまつな、たまねぎ	534 18.4 12.8
04 げつ	ごはん、はるさめスープ、ポイルウインナー、マカロニサラダ	カルピス、せんべい	こめ、マカロニ、むぎ、マヨネーズ、はるさめ	ぎゅうにゅう/ウインナー、ベーコン/カルピス	ほうれんそう、にんじん、コーンかん、きゅうり	571 15 20.4
05 か	ごはん、キャベツのかきたまじる、さばのごまみそやき、じゃがいもとわかめにつけ、オレンジ	ミルク、フレンチトースト	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、ごま/しょくばん、さとう	ぎゅうにゅう/さば、たまご、みそ/ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、わかめ、しょうが	549 25.6 10.2
06 すい	ふりかけごはん、なすのみそしる、ぎせいどうふ、にまめ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/とうふ、たまご、みそ、あぶらあげ/ミルク	なす、にんじん、ほうれんそう、ひじき	584 20.7 13.3
07 もく 	ごはん、キーマカレー、むぎちゃ、キャベツのあますあえ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、あぶら、さとう/コーンフレーク	ぎゅうにゅう/ぶたにく、ミルク/ミルク	キャベツ、たまねぎ、コーンかん、ブルーベリージャム、にんじん、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく、しょうが	551 21.4 11.6
08 きん	たまごとうどん、むぎちゃ、とりにくのやわらかに、ごもくまめ、バナナ	むぎちゃ、ウインナーとコーンのまぜごはん	ほしうどん、さとう、あぶら/こめ	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご、だいず/ウインナー	バナナ、にんじん、こんにやく、れんこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、こんぶ、しょうが、ほうれんそう/コーンかん	577 21.5 13.5
09 ど	なめたけごはん、じゃがいものみそしる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、オレンジ	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、とうふ、みそ/ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、にんじん、なめたけ	586 18.2 24.2
11 げつ	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼーどうふ、もやしとにんじんのナムル	ミルク、タマゴトースト	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら、ごま/しょくばん、マヨネーズ	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	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、グリーンピース/たまねぎ、パセリ	538 21.8 15.6
12 か	しょくパン(ジ・ピ)、ミネストローネスープ、とりにくのてりやき、ポテトサラダ	むぎちゃ、やきそば	しょくパン、じゃがいも、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、ごむぎこ、さとう、かたくりこ/あぶら、ちゅうかめん	ぎゅうにゅう/とりにく、ベーコン/ぶたにく	ホールトマトかん、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、しょうが/キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン	546 23.5 24
13 すい	ごはん、なめこじる、さけのみそマヨネーズやき、きゅうりとハムのはるさめのごます、オレンジ	むぎちゃ、アメリカンドッグ	こめ、はるさめ、むぎ、マヨネーズ、ごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう/べにさけ、とうふ、ハム、みそ/アメリカンドッグ	オレンジ、きゅうり、なめこ、たまねぎ	610 26.9 17.2
14 もく	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、バナナ	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、かまぼこ、ミルク/ミルク	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ぶくじんづけ、わかめ/いちごジャム	553 15.9 11.8
15 きん	ごはん、わかめのみそしる、メンチカツ、キャベツとにんじんのごまあえ	ミルク、せんべい	こめ、あぶら、むぎ、すりごま、さとう	ぎゅうにゅう/メンチカツ、みそ/ミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ	559 15.8 20.7
16 ど	のりつくだにごはん、しめじとたまねぎのみそしる、キョーザ、レタスときゅうりのサラダ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/キョーザ、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、レタス、きゅうり、しめじ、たまねぎ、コーンかん、のりつくだに	556 15.3 16
18 げつ	ごはん、はるさめスープ、ポイルウインナー、マカロニサラダ	むぎちゃ、おこのみやき	こめ、マカロニ、むぎ、マヨネーズ、はるさめ/マヨネーズ、ごむぎこ	ぎゅうにゅう/ウインナー、ベーコン/たまご、えび、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、コーンかん、きゅうり/キャベツ、にら、ねぎ、あおのり	603 17 23.4
19 か	ごはん、キャベツのかきたまじる、さばのごまみそやき、じゃがいもとわかめにつけ、オレンジ	ミルク、バナナケーキ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、ごま/ごむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/さば、たまご、みそ/ミルク、たまご、バター	オレンジ、キャベツ、わかめ、しょうが/バナナ	579 26.8 11.6
20 すい	ふりかけごはん、なすのみそしる、ぎせいどうふ、にまめ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/とうふ、たまご、みそ、あぶらあげ/ミルク	なす、にんじん、ほうれんそう、ひじき	604 20.9 13.3
21 もく	ベーコンピラフ、ワカメスープ、ミートローフ、コールスローサラダ、プリン	カルピス、スティックパン	こめ、さとう、パンこ、マヨネーズ、あぶら/こっぺばん	ぎゅうにゅう/たまご、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ベーコン、ミルク、バター/カルピス	たまねぎ、キャベツ、コーンかん、にんじん、わかめ、マッシュルームかん、グリーンピース、ひじき	576 20.7 17.5
22 きん	たまごとうどん、むぎちゃ、とりにくのやわらかに、ごもくまめ、バナナ	ミルク、マカロニあべかわ	ほしうどん、さとう、あぶら/さとう、マカロニ	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご、だいず/ミルク、きなこ	バナナ、にんじん、こんにやく、れんこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、こんぶ、しょうが、ほうれんそう	600 28.5 13.8
23 ど	なっとうごはん、えのきとたまねぎのみそしる、シューマイ、こまつな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	もやし、オレンジ、たまねぎ、こまつな、えのきだけ	541 19.7 15
25 げつ	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼーどうふ、もやしとにんじんのナムル	ミルク、チーズいりむしパン	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら、ごま/ごむぎこ、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、ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、バター	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、グリーンピース	586 22.1 17.5
26 か	しょくパン(ジ・ピ)、ミネストローネスープ、とりにくのてりやき、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、あぶら、ごむぎこ、さとう、かたくりこ/こめ	ぎゅうにゅう/とりにく、ベーコン	ホールトマトかん、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、しょうが/こんぶ、にんじん	554 21 16.3
27 すい	ごはん、なめこじる、さけのみそマヨネーズやき、きゅうりとハムのはるさめのごます、オレンジ	ミルク、フライドポテト	こめ、はるさめ、むぎ、マヨネーズ、ごま、さとう、ごまあぶら/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/べにさけ、とうふ、ハム、みそ/ミルク	オレンジ、きゅうり、なめこ、たまねぎ	566 26.4 15.7
28 もく 	やきそば、むぎちゃ、エビフライ、レタスときゅうりのサラダ、メロン	ミルク、カステラ	ちゅうかめん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/エビフライ、ぶたにく/ミルク	メロン、レタス、きゅうり、キャベツ、コーンかん、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ	552 19.1 19.3
29 きん	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、バナナ	みかんヨーグルト	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、かまぼこ、ミルク/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、ぶくじんづけ、わかめ/みかんかん	528 15.6 10.4
30 ど	わかめごはん、じゃがいもとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ほうれんそう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、じゃがいも	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	もやし、オレンジ、なす、ほうれんそう、わかめ	554 17.6 15.1