

# こ ん だ て ひ よ う

2018ねん6がつ

ひつけ	こんだて	おやつ	ざいりよう		エネルギー たんぱくしつ しじつ	
			ねつどちからになるもの	ちやにくやほねになるもの		
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こまあえ	ミルク、じゃがいもみそでんがく	こめ、むぎ、あぶら、すりこめ、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	からだのちようしをとのえるもの 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、しめじだまねきのみそしる、シューマイ、こまつなとちやしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ピスケツト	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、ちやし、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、ポイルワインナー、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/ワインナー、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、キャベツのかきだましる、さばのこまみそやき、じゃがいもとわかめのにつけ、オレシ	ミルク、フレンチトースト	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、こまつな/はるさめ、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	オレシ、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、きせいとうふ、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/ミルク	なす、にんじん、ほうれんそう、ひしき	584 20.7 13.3
07 もく	ごはん、キーマカレー、むぎちや、キャベツのあまずあえ、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/あたまにく、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/キューレ、グリーンピース、にんじこく、しょうが	551 21.4 11.6
08 きん	たまごじょうどん、むぎちや、とりにくのやわらかに、こもくまめ、バナナ	むぎちや、ワ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/どりにく、たまご、たいす/ワインナー	バナナ、にんじん、こんにやく、れんこん、こほう、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、ポイルワインナー、ポイルキャベツ、オレシ	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/ワインナー、とうふ、みそ/きゅうにゅう	キャベツ、オレシ、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、まーほーとうふ、ち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、こまあぶら、かたくり/こ、あぶら、こまつな/しょうばん、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/とうふ、たまご、ベーコン、みそ/ミルク、たまご	ちやし、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	しよくパン(ジ・ピ)、ミネストローネスープ、どりにくのてりやき、ポテトサラダ	むぎちや、やきそば	しよくパン、じゃがいも、バター/ピナツ、マヨネーズ、あぶら、こむぎ、さとう、かたくり/あぶら	ぎゅうにゅう/どりにく、ベーコン/あたまにく	ポールトマトかん、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、ちやし、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こまめ、オレシ	むぎちや、アメリカンドッグ	こめ、はるさめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、こまつな/あぶら	ぎゅうにゅう/ハムにさけ、とうふ、ハム、みそ/アメリカンドッグ	オレシ、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、むぎちや、わふうサラダ、バナナ	いちごヨーグルト、リッ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/あたまにく、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こまあえ	ミルク、せんべい	こめ、あぶら、むぎ、すりこめ、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	のりつくいだにごはん、しめじとたまねきのみそしる、ギョーザ、レタスときゅうりのサラダ、バナナ	ぎゅうにゅう、ピスケツト	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/ギョーザ、みそ/きゅうにゅう	バナナ、レタス、きゅうり、しめじ、たまねぎ、コーンかん、のりつくいだ	556 15.3 16
18 げつ	ごはん、はるさめスープ、ポイルワインナー、マカロニサラダ	むぎちや、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、こむぎ	ぎゅうにゅう/ワインナー、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、キャベツのかきだましる、さばのこまみそやき、じゃがいもとわかめのにつけ、オレシ	ミルク、バナナケーキ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、こまつな/むぎ、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	オレシ、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、きせいとうふ、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/ミルク	なす、にんじん、ほうれんそう、ひしき	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、マヨネーズ、あぶら/こつべはん	ぎゅうにゅう/たまご、きゅうにゅう、あたまにく、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、ひしき	576 20.7 17.5
22 きん	たまごじょうどん、むぎちや、とりにくのやわらかに、こもくまめ、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/どりにく、たまご、たいす/ミルク、きなこ	バナナ、にんじん、こんにやく、れんこん、こほう、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	なつとうごはん、えのきだまねきのみそしる、シューマイ、こまつなとちやしのこまめ、オレシ	ぎゅうにゅう、ピスケツト	こめ、むぎ、こまつな	ぎゅうにゅう/シューマイ、なつとう、みそ	ちやし、オレシ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	541 19.7 15
25 げつ	まーほーとうふ、ち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、こまあぶら、かたくり/こ、あぶら、こまつな/むぎ、さとう	ぎゅうにゅう/とうふ、あたまにく、ベーコン、みそ/ミルク、たまご、チーズ、バター	ちやし、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	しよくパン(ジ・ピ)、ミネストローネスープ、どりにくのてりやき、ポテトサラダ	むぎちや、にんじんごぼ	しよくパン、じゃがいも、バター/ピナツ、マヨネーズ、あぶら、こむぎ、さとう、かたくり/こめ	ぎゅうにゅう/どりにく、ベーコン	ポールトマトかん、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちご、ジャム、しょうが/にんぶ、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こまめ、オレシ	ミルク、フライドポテト	こめ、はるさめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、こまつな/あぶら/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/ハムにさけ、とうふ、ハム、みそ/ミルク	オレシ、きゅうり、なめこ、たまねぎ	566 26.4 15.7
28 もく	やきそば、むぎちや、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、あたまにく/ミルク	メロン、レタス、きゅうり、キャベツ、コーンかん、ちやし、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、むぎちや、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/あたまにく、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、ほうれんそうとちやしのこまあえ、オレシ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、こまつな、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	ちやし、オレシ、なす、ほうれんそう、わかめ	554 17.6 15.1