

こ ん だ て ひ よ う

2018ねん8がつ

ひつけ	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	ちやくくよほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
01 すい	しょくパン(ジ・ピ)、コーンスープ、タンドリーチキン、トマトのサラダ	むぎちゃ、ごもくごはん	しょくパン、バターピーナッツ、あぶら、さとう/こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご、ヨーグルト、ハム/とりにく	レタス、クリームコーンかん、トマト、たまねぎ、コーンかん、いちごジャム、にんにく/こんにゃく、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ごぼう	531 25.6 14
02 もく	ごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、さわらのみそてりやき、きりぼしだいこんとにんじんのあまに、オレンジ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/さわら、みそ、あぶらあげ/ミルク	オレンジ、キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん、さやえんどう、しょうが	583 25.2 13.5
03 きん	ごはん、ちゅうかスープ、チンジャオロース、シューマイ、トマト	アイスクリーム	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう/シューマイ、ぶたにく、たまご/アイスクリーム	トマト、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、しょうが	559 18.8 17.9
04 ど	ふりかけごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ミートボール、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	ぎゅうにゅう/ミートボール、みそ/ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん	586 18.3 17.4
06 げつ	ごはん、なすのみそしる、こうやどうふのたまごとじに、カレーツナじゃが	ミルク、レモンケーキ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/たまご、ツナかん、みそ、あぶらあげ、こうやどうふ/ミルク、たまご、ヨーグルト	たまねぎ、なす、にんじん、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース/レモン	512 18.6 12
07 か	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ハンバーグ、マカロニサラダ	むぎちゃ、タマゴトースト	こめ、マカロニ、むぎ、マヨネーズ、パンこ/しょくばん、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ、たまご、ぎゅうにゅう、ハム/たまご	たまねぎ、しめじ、にんじん、にんじん、きゅうり、オクラ/たまねぎ、パセリ	602 22.8 18.4
08 すい	ごはん、トマトスープ、チキンなんばん、グリーンポテト	ミルク、かりんとう	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご、ベーコン/ミルク	たまねぎ、キャベツ、ホールトマトかん、レモン、のり	593 24.3 14
09 もく	やきにくどん、ワカメスープ、かぼちゃのサラダ、ぶどう(デラウェア)	ミルク、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう/ぶたにく、チーズ、ハム/ミルク	かぼちゃ、ぶどう、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、わかめ、ピーマン	552 20.4 14.7
10 きん	ごはん、わかめのみそしる、さけのしおやき、きゅうりとハムのはるさめのごます、オレンジ	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら/さとう	ぎゅうにゅう/さけ、とうふ、ハム、みそ、/ミルク	オレンジ、きゅうり、わかめ/いちごジャム	516 25.2 11.1
16 もく	ひやむぎ、むぎちゃ、やさしいコロッケ、なすのあまからいため、バナナ	ミルク、コーンフレーク	そうめん、さとう、あぶら/コーンフレーク	ぎゅうにゅう/たまご、ベーコン/ミルク	バナナ、なす、まいたけ、ピーマン、ほうれんそう、にんじん	590 20.2 12
17 きん	なつやさしいカレーライス、むぎちゃ、キャベツのあますあえ、すいか	ミルク、やきとうもろこし	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/ミルク	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、コーンかん、かぼちゃ/とうもろこし	540 16.3 13.2
18 ど	わかめごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、ギョーザ、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、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/ギョーザ、みそ、あぶらあげ/ぎゅうにゅう	もやし、オレンジ、こまつな、キャベツ、わかめ	546 17.4 16.6
20 げつ	しょくパン(ジ・ピ)、コーンスープ、タンドリーチキン、トマトのサラダ	むぎちゃ、こまつなとたまごのしらすごはん	しょくパン、バターピーナッツ、あぶら、さとう/こめ、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご、ヨーグルト、ハム、/しらす、たまご	レタス、クリームコーンかん、トマト、コーンかん、たまねぎ、いちごジャム、にんにく/こまつな	505 23.4 13.9
21 か	ごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、さわらのみそてりやき、きりぼしだいこんとにんじんのあまに、オレンジ	ミルク、フレンチトースト	こめ、むぎ、さとう、あぶら/しょくばん、さとう	ぎゅうにゅう/さわら、みそ、あぶらあげ/ぎゅうにゅう、たまご、ミルク	オレンジ、キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん、さやえんどう、しょうが	578 27.1 12.6
22 すい	ごはん、ちゅうかスープ、チンジャオロース、シューマイ、トマト	アイスクリーム	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう/シューマイ、ぶたにく、たまご/アイスクリーム	トマト、ピーマン、たけのこ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、しょうが	566 19.9 18.4
23 もく	なすのミートソースパスタ、おくらスープ、レタスとツナのサラダ、フルーツかんでんゼリー	ミルク、フライドポテト	スパゲティ、さとう、マヨネーズ、あぶら/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/ぶたにく、ツナかん、カルピス、チーズ/ミルク	レタス、たまねぎ、ももかん、みかんかん、きゅうり、なす、にんじん、オクラ、マッシュルームかん、コーンかん、トマトピューレ、あかピーマン、かんでん	582 21.4 16.9
24 きん	ごはん、なすのみそしる、こうやどうふのたまごとじに、カレーツナじゃが	のむヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/たまご、ツナかん、みそ、あぶらあげ、こうやどうふ/ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、なす、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース	518 18 12.4
25 ど	なっとうごはん、わかめのみそしる、ポイルウインナー、ほうれんそうともやしのごまあえ、バナナ	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/ウインナー、なっとう、とうふ、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、ほうれんそう、わかめ	598 21.1 19.7
27 げつ	ひやむぎ、むぎちゃ、やさしいコロッケ、なすのあまからいため、バナナ	むぎちゃ、おこのみやき	そうめん、あぶら、さとう/こむぎこ、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/たまご、ベーコン/たまご、えび、かつおぶし	バナナ、なす、まいたけ、ピーマン、ほうれんそう、にんじん/キャベツ、ニラ、ねぎ、のり	564 15.4 15.4
28 か	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ハンバーグ、マカロニサラダ	ミルク、かぼちゃケーキ	こめ、マカロニ、むぎ、パンこ、マヨネーズ/こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、たまご、ハム/バター、ミルク、たまご	たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、オクラ/かぼちゃ	601 25.5 14.1
29 すい	ごはん、わかめのみそしる、さけのしおやき、きゅうりとハムのはるさめのごます、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、ごま、ごまあぶら/さとう	ぎゅうにゅう/さけ、とうふ、ハム、みそ/ミルク	オレンジ、きゅうり、わかめ/ブルーベリージャム	519 25.1 11.1
30 もく	ひやしちゅうか、むぎちゃ、ギョーザ、しおゆでえだまめ、ぶどう(デラウェア)	ミルク、スティックパン	ちゅうかめん、さとう、あぶら、ごまあぶら/コッパパン	ぎゅうにゅう/ギョーザ、ハム、たまご/ミルク	えだまめ、ぶどう、きゅうり、トマト	556 24.6 14.2
31 きん	なつやさしいカレーライス、むぎちゃ、キャベツのあますあえ、すいか	カルピス、カステラ	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/カルピス	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、コーンかん、かぼちゃ	552 11.5 13.8