


こ ん だ て ひ よ う

2018ねん9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 ど	なめたけごはん、キャベツとたまねぎのみそしる、ギョーザ、ほうれんそう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、あぶら	ぎゅうにゅう/ギョーザ、みそ、かつおぶし/ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、なめたけ	571 17.4 14.5
03 げつ	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、とりにくのポンずやき、すきこんぶのいために	アイスクリーム	こめ、こんにゃく、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう/とりにく、あぶらあげ、みそ/アイスクリーム	しめじ、にんじん、たまねぎ、こんぶ	577 18.5 19.3
04 か	ごはん、ちゅうかスープ、ホイコーロー、たまごとトマトのいためもの	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/たまご、ぶたにく、みそ/ミルク	キャベツ、トマト、にんじん、ピーマン、にら、しいたけ、ねぎ	584 22.8 18.4
05 すい	ごはん、なすのみそしる、ぶりのてりやき、はるさめサラダ、オレンジ	のむヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、はるさめ、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/ぶり、あぶらあげ、みそ/ぎゅうにゅう、ミルク	オレンジ、キャベツ、なす、にんじん、きゅうり、しょうが	569 23.3 14.9
06 もく 	しおやきそば、ワカメスープ、シューマイ、バナナ	ミルク、はらじゅくドッグ	やきそばめん、あぶら	ぎゅうにゅう/シューマイ、ぶたにく/ミルク、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、わかめ	555 24.2 18.1
07 きん	しょくパン(ジ・ピ)、たまごスープ、とりにくのてりマヨやき、キャベツのあますあえ、トマト	むぎちゃ、わかめごはん	しょくパン、マヨネーズ、バターピーナッツ、あぶら、こむぎこ、さとう/こめ、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご	トマト、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、コーンかん、にんじん、しいたけ、いちごジャム、しょうが/わかめ	557 22.3 19.7
08 ど	ふりかけごはん、じゃがいものみそしる、ミートボール、もやしのいりどりあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう/ミートボール、みそ/ぎゅうにゅう	もやし、オレンジ、にんじん、にら、ねぎ	576 18.4 15.9
10 げつ	チキンカレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、なし	ミルク、ココアケーキ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、かまぼこ、ミルク/ミルク、たまご、バター	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、ふくじんづけ、わかめ	564 19.4 11.7
11 か	ごはん、なめこじる、さばのごまみそやき、ひじきのいために、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま/さとう	ぎゅうにゅう/さば、とうふ、みそ、だいず、あぶらあげ/ミルク	オレンジ、なめこ、にんじん、ひじき、グリーンピース、しょうが/ブルーベリージャム	536 23.7 13.9
12 すい	ちゃんぽんうどん、むぎちゃ、メンチカツ、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	むぎちゃ、おこのみやき	うどん、あぶら、ごまあぶら/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、ぶたにく、かつおぶし/たまご、ほしえび、かつおぶし	バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、たけのこ、にんじん、にら/キャベツ、にら、ねぎ、あおのり	576 17.7 22.6
13 もく	ごはん、オニオンスープ、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ	ミルク、かりんとう	こめ、マカロニ、むぎ、じゃがいも、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/たまご、ウィンナー、ベーコン、きゅうにゅう/ミルク	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーンかん、きゅうり、パセリ	585 18.4 13.1
14 きん	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、とりにくのポンずやき、すきこんぶのいために	アイスクリーム	こめ、こんにゃく、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう/とりにく、あぶらあげ、みそ、かつおぶし/アイスクリーム	しめじ、にんじん、たまねぎ、こんぶ	569 18.3 18.5
15 ど	さけごはん、わかめのみそしる、ポイルウィンナー、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、ごま、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/ウィンナー、とうふ、さけ、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、レタス、きゅうり、コーンかん、わかめ	599 20.1 21.6
18 か	ごはん、ちゅうかスープ、ホイコーロー、たまごとトマトのいためもの	ミルク、おふスナック	こめ、むぎ、さとう、あぶら/さとう、やきふ	ぎゅうにゅう/たまご、ぶたにく、みそ/バター、ミルク、きなこ	キャベツ、トマト、にんじん、ピーマン、にら、しいたけ、ねぎ	575 26.1 18.6
19 すい	ごはん、なすのみそしる、ぶりのてりやき、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、じゃがいもみそでんがく	こめ、むぎ、はるさめ、さとう/さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう/ぶり、あぶらあげ、みそ/ミルク、みそ	オレンジ、なす、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	543 23.7 11.9
20 もく	インディアンピラフ、コンソメスープ、エビフライ、ポテトサラダ、きよほう	ヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、あぶら/さとう	ぎゅうにゅう/エビフライ、ハム、バター/ミルク	ぶどう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーンかん、わかめ	530 14.9 13.4
21 きん	しょくパン(ジ・ピ)、たまごスープ、とりにくのてりマヨやき、キャベツのあますあえ	むぎちゃ、さつまいもごはん	しょくパン、マヨネーズ、バターピーナッツ、あぶら、こむぎこ、さとう/こめ、さつまいも、くろごま	ぎゅうにゅう/とりにく、たまご	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、コーンかん、にんじん、しいたけ、いちごジャム、しょうが	569 21.9 18.8
22 ど	のりつくだにごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ギョーザ、こまつなともやしのごまあえ、バナナ	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/ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、のりつくだに	578 17.8 14.8
25 か	チキンカレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、なし	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、むぎ/コーンフレーク	ぎゅうにゅう/とりにく、かまぼこ、ミルク/ミルク	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、ふくじんづけ、わかめ	539 17.7 9.5
26 すい	ごはん、なめこじる、さばのごまみそやき、ひじきのいために、オレンジ	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま/さとう	ぎゅうにゅう/さば、とうふ、みそ、だいず、あぶらあげ/ミルク	オレンジ、なめこ、にんじん、ひじき、グリーンピース、しょうが/いちごジャム	534 23.8 12.2
27 もく 	ホットドッグ、やさいスープ、コールスローサラダ、ぶどうゼリー	ミルク、むしパン	コッペパン、じゃがいも、さとう、マヨネーズ/こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/ウィンナー/ミルク、たまご、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーンかん、かんてん	599 22 21.7
28 きん	ちゃんぽんうどん、むぎちゃ、メンチカツ、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	むぎちゃ、フライドポテト	うどん、あぶら、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、かつおぶし	バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、たけのこ、にんじん、にら	572 15.6 24.7
29 ど	なっとうごはん、じゃがいもとあぶらあげのみそしる、シューマイ、キャベツのごまマヨネーズあえ、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、ごま	ぎゅうにゅう/シューマイ、なっとう、ちくわ、あぶらあげ、みそ/ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、にんじん	583 20.6 17.6