

こ ん だ て ひ よ う

2018ねん12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しつ
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
01 ど	ふりかけごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま	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	ブロッコリー、オレンジ、こまつな	595 21.4 17.9
03 げつ	ごはん、なめこじる、ぶたにくとこまつなのソテー、さつまいものあまに	ミルク、マカロニあべかわ	さつまいも、こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら/さとう、マカロニ	ぎゅうにゅう/ぶたにく、とうふ、みそ/ミルク、きなこ	たまねぎ、こまつな、ねぎ、なめこ、しょうが	584 25 8
04 か	ごはん、のっぺいじる、たらのにつけ、にまめ、オレンジ	むぎちゃ、にくまん	こめ、さといも、さとう、むぎ、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう/たら、あぶらあげ/にくまん	オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	563 22.4 7.1
05 すい	しょくパン(ジ・ピ)、オニオンスープ、とりにくのトマトにこみ、グリーンポテト	むぎちゃ、ウインナーとコーンのませごはん	じゃがいも、しょくパン、バターピーナッツ、さとう/こめ	ぎゅうにゅう/とりにく、ベーコン/ウインナー	たまねぎ、トマトかん、にんじん、コーンかん、いちごジャム、パセリ、のり/コーンかん	543 20.2 17.4
06 もく 	ハムチャーハン、ポパイスープ、ギョーザ、はるさめサラダ	ミルク、ドーナツ	こめ、はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう/ギョーザ、ハム、たまご/ミルク	キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーンかん、きゅうり、ピーマン	556 18.8 13.4
07 きん	ハヤシライス、むぎちゃ、ごぼうサラダ、りんご	ブルーベリーヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、あぶら、ごま/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ミルク	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん/ブルーベリージャム	577 12.3 15.1
08 ど	なっとうごはん、わかめのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのおひたし、みかん	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/シューマイ、なっとう、とうふ、みそ、かつおぶし/ぎゅうにゅう	みかん、もやし、こまつな、わかめ	540 20.6 13.3
10 げつ	ごはん、かぶのみそしる、すきやきふうにももの、ブロッコリーのごまあえ	ミルク、ピザトースト	こめ、むぎ、ごま、さとう/しょくばん	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ、なると、あぶらあげ/ミルク、チーズ、ハム	ブロッコリー、かぶ、はくさい、たまねぎ、かぶ、しらたき、ねぎ、にんじん、えのきたけ/コーンかん、たまねぎ、ピーマン	544 24.6 12.3
11 か	カレーうどん、むぎちゃ、メンチカツ、はくさいのおかかえ、バナナ	ミルク、だいがくいも	うどん、あぶら、さとう/さつまいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう/メンチカツ、ぶたにく、かつおぶし/ミルク	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん	596 16.7 23.4
12 すい	ごはん、キャベツとたまごのみそしる、ぶりのてりやき、ごもくきんぴら、みかん	ホットカルピス、スティックパン	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら/コッパン	ぎゅうにゅう/ぶり、たまご、さつまいも、みそ/カルピス	みかん、れんこん、キャベツ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、しょうが	560 22.9 15.1
13 もく 	やきにくどん、はるさめスープ、キャベツのあますあえ、ヨーグルト	ミルク、アスパラガスビスケット	こめ、さとう、むぎ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう/ぶたにく、ミルク、ベーコン/ミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう、コーンかん	565 21.1 14.2
14 きん	ごはん、ふゆやさいのシチュー、チキンピカタ、ポイルブロッコリー	ミルク、ゆでじゃがいも	こめ、こむぎこ、むぎ、マヨネーズ/じゃがいも	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、たまご、バター/ミルク	ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、にんじん、コーンかん	580 25.7 17.7
15 ど	あおなごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、キャベツとにんじんのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう/ウインナー、みそ/ぎゅうにゅう	キャベツ、バナナ、しめじ、にんじん、たまねぎ、こまつな	565 16.9 18.8
17 げつ	ごはん、なめこじる、ぶたにくとこまつなのソテー、さつまいものあまに	ミルク、かりんとう	さつまいも、こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう/ぶたにく、とうふ、みそ/ミルク	たまねぎ、こまつな、ねぎ、なめこ、しょうが	595 22.2 9.5
18 か	ごはん、のっぺいじる、たらのにつけ、にまめ、オレンジ	ミルク、きなこトースト	こめ、さといも、さとう、むぎ、かたくりこ/さとう、しょくばん	ぎゅうにゅう/たら、あぶらあげ/ミルク、きなこ	オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	550 26.7 4.8
19 すい	ハヤシライス、むぎちゃ、ごぼうサラダ、りんご	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、あぶら、ごま/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ミルク	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん/いちごジャム	577 12 16.5
20 もく	コッパン、ミネストローネスープ、マカロニチキングラタン、コールスローサラダ、フルーツポンチ	ミルク、せんべい	コッパン、マカロニ、さとう、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう/ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、バター、チーズ/ミルク	オレンジジュース、たまねぎ、キャベツ、コーンかん、かぶ、トマトかん、かぶ、もも、みかん、マッシュルーム、にんじん、かんてん	597 20.4 17.3
21 きん	ごはん、かぶのみそしる、すきやきふうにももの、ブロッコリーのごまあえ	むぎちゃ、チヂミ	こめ、むぎ、ごま、さとう/さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、こむぎこ、かたくりこ	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ、なると、あぶらあげ/ぶたにく、たまご	ブロッコリー、かぶ、はくさい、たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん、えのきたけ/ニラ、にんじん、たまねぎ	542 19.2 16.2
22 ど	のりつくだにごはん、じゃがいものみそしる、ギョーザ、ポイルキャベツ、みかん	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう/ギョーザ、みそ/ぎゅうにゅう	みかん、キャベツ、にんじん、のりつくだに、ねぎ	547 15.2 15.2
25 か	ごはん、ふゆやさいのシチュー、チキンピカタ、ポイルブロッコリー	ホットカルピス、カステラ	こめ、こむぎこ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、たまご、バター/カルピス	ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、にんじん、コーンかん	600 21.6 18.7
26 すい	カレーうどん、むぎちゃ、メンチカツ、はくさいのおかかえ、バナナ	ミルク、ポパイケーキ	うどん、あぶら、さとう/こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/メンチカツ、ぶたにく、かつおぶし/ミルク、たまご、バター	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん/ほうれんそう	599 19.5 22.8
27 もく	ごはん、キャベツとたまごのみそしる、ぶりのてりやき、ごもくきんぴら、みかん	ヨーグルト、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら/さとう	ぎゅうにゅう/ぶり、たまご、さつまいも、みそ/ミルク	みかん、れんこん、キャベツ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、しょうが	582 24.6 15.5
28 きん	しょくパン(ジ・ピ)、オニオンスープ、とりにくのトマトにこみ、グリーンポテト	むぎちゃ、れんこんとにんじんのませごはん	じゃがいも、しょくパン、バターピーナッツ、さとう/こめ、ごま	ぎゅうにゅう/とりにく、ベーコン/あぶらあげ	たまねぎ、トマトかん、にんじん、コーンかん、いちごジャム、パセリ、のり/にんじん、れんこん	540 20.2 16.5