

こ ん だ て ひ よ う

2019ねん1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
			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	
04 きん	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、りんご	ミルク、コーンフレーク	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、かまぼこ、ミルク/ミルク	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ふくじんづけ、わかめ	584 16.9 10
05 ど	なっとうごはん、えのきとあぶらあげのみそしる、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、さとう	ぎゅうにゅう/シューマイ、なっとう、みそ、あぶらあげ、かつおぶし/ぎゅうにゅう	みかん、もやし、こまつな、えのきたけ、たまねぎ	545 20.3 13.9
07 げつ	ごもくうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、ポイルブロッコリー、バナナ	むぎちゃ、にんじんごはん	うどん、あぶら、マヨネーズ/こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/しろみさかなのふらい、とりにく、とうふ	ブロッコリー、バナナ、にんじん、ねぎ、しいたけ、こまつな/にんじん、こんぶ	550 18.5 16.5
08 か	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、たまごやき、にくじゃが	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら/さとう	ぎゅうにゅう/たまご、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ミルク/ミルク	だいこん、たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース/いちごジャム	545 20.4 14.5
09 すい	ごはん、ちゅうかスープ、ユーリンチー、ほうれんそうともやしのナムル	むぎちゃ、やきそば	こめ、かたくりこ、むぎ、さとう、はるさめ、あぶら、こま、こまあぶら/ちゅうかめん、あぶら	ぎゅうにゅう/とりにく/ぶたにく	もやし、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、にら、しょうが/キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ	550 19.3 17.6
10 もく 	しおラーメン、むぎちゃ、シューマイ、コールスローサラダ、バナナ	ミルク、ドーナツ	ちゅうかめん、マヨネーズ、さとう、こまあぶら	ぎゅうにゅう/シューマイ、ぶたにく/ミルク	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、にんじん、コーンかん、わかめ、しょうが、にんにく	541 18.6 15.1
11 きん	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、さけのムニエル、かぶのそぼろに、みかん	ミルク、きなこあげパン	こめ、むぎ、こむぎこ、かたくりこ、さとう/コッペパン、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/さけ、とりにく、みそ、バター/ミルク、きなこ	みかん、かぶ、しめじ、たまねぎ、こまつな	600 29.2 11.2
12 ど	なめだけごはん、わかめのみそしる、ギョーザ、キャベツとにんじんのこまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こま	ぎゅうにゅう/ギョーザ、とうふ、みそ/ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、にんじん、なめだけ、わかめ	541 16.6 14.8
15 か	ごはん、あおなとたまねぎのみそしる、ぶたにくのみそづけやき、ごぼうとコーンのサラダ	ミルク、じゃがいもみそでんがく	こめ、むぎ、マヨネーズ、こま/じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/みそ、ミルク	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーンかん、きゅうり	558 22.5 15.9
16 すい	ごはん、とんじる、ぶりのてりやき、れんこんきんぴら、みかん	ココアミルク、せんべい	こめ、むぎ、さとう、こま、こまあぶら	ぎゅうにゅう/ぶり、とうふ、みそ、ぶたにく/ミルク	みかん、れんこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、だいこん、ごぼう、しょうが	573 24.8 12.5
17 もく	しょくパン(イ・ブ)、はくさいとベーコンのシチュー、とりにくのマーマレードやき、じゃがいものソテー	むぎちゃ、アメリカンドッグ	しょくパン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、こまあぶら	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ちくわ、バター/アメリカンドッグ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、ピーマン、しめじ、いちごジャム、マーマレード	581 25.2 21
18 きん	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、りんご	ミルク、キャロットケーキ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら/こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、かまぼこ、ミルク/ミルク、バター、たまご	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ふくじんづけ、わかめ/にんじん	571 17.8 11.6
19 ど	あおないりごはん、なめこじる、ポイルウイナー、もやしのいろどりあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こま	ぎゅうにゅう/ウイナー、とうふ、みそ/ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、なめこ、にら	568 18.1 22.2
21 げつ	ごもくうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、ポイルブロッコリー、バナナ	むぎちゃ、チーズおかかごはん	うどん、あぶら、マヨネーズ/こめ、むぎ	ぎゅうにゅう/しろみさかなのフライ、とりにく、とうふ/チーズ、かつおぶし	ブロッコリー、バナナ、にんじん、ねぎ、しいたけ、こまつな	563 20.8 18.2
22 か	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、たまごやき、にくじゃが	ブルーベリーヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら/さとう	ぎゅうにゅう/たまご、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ミルク/ミルク	だいこん、たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース/ブルーベリージャム	550 20.8 13.1
23 すい	ごはん、あおなとたまねぎのみそしる、ぶたにくのみそづけやき、ごぼうとコーンのサラダ	ミルク、りんごケーキ	こめ、むぎ、マヨネーズ、こま/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/バター、たまご、ミルク、ヨーグルト	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーンかん、きゅうり/りんご	571 22.5 18
24 もく	ちらしずし、すましじる、とりのからあげ、ポテトサラダ	ミルク、スティックパン	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、むぎ、さとう、やきふ、あぶら/コッペパン	ぎゅうにゅう/とりのからあげ、とうふ、たまご、あぶらあ、でんふ/ミルク	にんじん、ブロッコリー、ねぎ、しいたけ、のり	602 26.6 19
25 きん	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、さけのムニエル、かぶのそぼろに、みかん	ミルク、カステラ	こめ、むぎ、こむぎこ、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう/さけ、とりにく、みそ、バター/ミルク	みかん、かぶ、しめじ、たまねぎ、こまつな	542 26.4 7.4
26 ど	のりつくだにごはん、じゃがいものみそしる、ミートボール、ブロッコリーのこまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、こま	ぎゅうにゅう/ミートボール、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、ブロッコリー、ねぎ、のりつくだに	578 19 13
28 げつ	ごはん、ちゅうかスープ、ユーリンチー、ほうれんそうともやしのナムル	ミルク、コーンチーストースト	こめ、かたくりこ、むぎ、さとう、はるさめ、あぶら、こま、こまあぶら/しょくばん、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/とりにく/ミルク、チーズ/ミルク	もやし、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、にら、しょうが/コーンかん	582 23.1 18.8
29 か	ごはん、とんじる、ぶりのてりやき、れんこんきんぴら、みかん	ヨーグルト、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、こま、こまあぶら	ぎゅうにゅう/ぶり、とうふ、みそ、ぶたにく/ヨーグルト	みかん、れんこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、だいこん、ごぼう、しょうが	578 23.7 13.6
30 すい	しょくパン(イ・ブ)、はくさいとベーコンのシチュー、とりにくのマーマレードやき、じゃがいものソテー	ミルク、マカロニあべかわ	しょくパン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、こまあぶら/マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ちくわ、バター/きなこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、ピーマン、しめじ、いちごジャム、マーマレード	563 28.8 16.5
31 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、りんご	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく/ミルク	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーンかん、グリーンピース、トマトピューレ、にんにく、しょうが	562 18.2 13.2