

# こ ん だ て ひ ょ う

2019ねん2がっ

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょう			エネルギーたんぱく質しつ
			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 きん 	おにさんライス、ワカメスープ、エビフライ、もやしのいろどりあえ	むぎちゃ、やきそば	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう/ちゅうかめん、あぶら	ぎゅうにゅう/エビフライ、たまご、とりにく/ぶたにく	たまねぎ、もやし、にんじん、わかめ、にら、のり、グリーンピース/キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ	553 22.2 17.1
02 ど	なめだけごはん、あおなとたまねぎのみそしる、ミートボール、ポイルブロッコリー、バナナ	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	バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、なめだけ	582 17.7 15.7
04 げつ	しょくパン(イ・フ)、たまごスープ、とりにくのパンこやき、はくさいのクリームに	ミルク、ドーナツ	しょくパン、マヨネーズ、パンこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご/ミルク	はくさい、ほうれんそう、しいたけ、ごまつな、ブルーベリージャム、いちごジャム、パセリ	557 25.1 23.1
05 か	ごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、さけのレモンに、ごもくまめ、オレンジ	ミルク、チーズむしパン	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ/こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/べにさげ、だいた、あぶらあげ、みそ/ミルク、チーズ、たまご	オレンジ、ごまつな、しいたけ、こんにゃく、れんこん、ごぼう、にんじん、こんぶ、レモン	572 30.5 9.6
06 すい	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、りんご	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう/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、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ぶくじんづけ、わかめ/いちごジャム	545 15.3 12.6
07 もく 	ベーコンピラフ、ワカメスープ、とりのからあげ、キャベツのサラダ	ミルク、せんべい	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう/とりのからあげ、ベーコン、ちくわ、バター/ミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーンかん、わかめ、マッシュルームかん、グリーンピース	540 23.1 16.5
08 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、ごまつなとたまごのしらすごはん	うどん、あぶら、さとう/こめ、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう/メンチカツ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし/たまご、しらす	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/ごまつな	601 18.9 18.9
09 ど	さけのごはん、なめこじる、ギョーザ、ポイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、マヨネーズ、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう/ギョーザ、とうふ、さけ、みそ/ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、にんじん、ねぎ、なめこ	568 18.5 17.9
12 か	ごはん、はるさめスープ、とりのてりやき、カブとツナのわふうサラダ	ミルク、オレオココアケーキ	こめ、むぎ、マヨネーズ、はるさめ、さとう、かたくりこ/こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、ツナ/ミルク、たまご、バター	かぶ、にんじん、ほうれんそう、コーンかん、しょうが	589 24 17.5
13 すい	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぶりのごまてりやき、だいこんとさつまあげのもの、オレンジ	ミルク、じゃがいものチーズやき	こめ、むぎ、さとう、ごま/じゃがいも	ぎゅうにゅう/ぶり、さつまあげ、みそ/ミルク、チーズ、バター	オレンジ、だいこん、しめじ、にんじん、たまねぎ、しょうが/コーンかん、パセリ	566 27.1 15
14 もく	ごはん、とんじる、カニカマイりたまごやき、じゃがいものカレーいため	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/たまご、ベーコン、かにかまぼこ、みそ、ぶたにく、とうふ/ミルク	ほうれんそう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、ごぼう	586 22.4 13.7
15 きん	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼーどとうふ、もやしとにんじんのナムル	ミルク、はらじゆくドッグ(カスタード)	こめ、むぎ、さとう、はるさめ、ごま、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう/とうふ、ぶたにく、みそ/ミルク、チーズ	もやし、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース	570 23.2 15.4
16 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、ブロッコリーのごまあえ、りんご	ぎゅうにゅう、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう/シューマイ、なっとう、みそ、あぶらあげ/ぎゅうにゅう	ブロッコリー、りんご、えのきだけ、たまねぎ	565 20.7 16.2
18 げつ	しょくパン(イ・フ)、たまごスープ、とりにくのパンこやき、はくさいのクリームに	ミルク、おふスナック	しょくパン、マヨネーズ、パンこ、あぶら、ごまあぶら/やきふら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご/バター、きなこ、ミルク	はくさい、ほうれんそう、しいたけ、ごまつな、ブルーベリージャム、いちごジャム、パセリ	541 25.5 26.3
19 か	ごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、さけのレモンに、ごもくまめ、オレンジ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう/べにさげ、だいた、みそ、あぶらあげ/アメリカンドッグ、ミルク	オレンジ、ごまつな、しいたけ、こんにゃく、れんこん、ごぼう、にんじん、こんぶ、レモン	600 30.4 11.9
20 すい	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、りんご	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	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、かまぼこ、ミルク/ミルク	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ぶくじんづけ、わかめ/ブルーベリージャム	555 15.3 12.6
21 もく	コッペパン、ポパイスープ、ペンのミートソースグラタン、ポイルブロッコリー、いちごのセブリン	ココアミルク、せんべい	コッペパン、ペンの、さとう、マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう/たまご、ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ/ミルク	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、ホールトマトかん、コーンかん、にんじん、マッシュルームかん、いちご	581 26.8 18.1
22 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、だいこんとさくらえびのたきこみごはん	うどん、あぶら、さとう/こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう/メンチカツ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、かつおぶし/えび、ハム	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/だいこん	591 17.9 19.7
23 ど	ぶりかけごはん、わかめのみそしる、ポイルウインナー、キャベツとにんじんのごまあえ、オレンジ	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、とうふ、みそ/ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、にんじん、わかめ	580 19.4 20.9
25 げつ	ごはん、とんじる、カニカマイりたまごやき、じゃがいものカレーいため	むぎちゃ、おこのみやき	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら/こむぎこ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう/たまご、ベーコン、かにかまぼこ、みそ、ぶたにく、とうふ/たまご、えび、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、ごぼう/キャベツ、にら、ねぎ、あおりのり	542 19.1 18.8
26 か	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼーどとうふ、もやしとにんじんのナムル	ミルク、ピザトースト	こめ、むぎ、さとう、はるさめ、ごま、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、あぶら/しょくぱん	ぎゅうにゅう/とうふ、ぶたにく、みそ/ミルク、ハム、チーズ	もやし、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、グリーンピース/たまねぎ、ピーマン、コーンかん	546 23.1 12.5
27 すい	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぶりのごまてりやき、だいこんとさつまあげのもの、オレンジ	ヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま/さとう	ぎゅうにゅう/ぶり、さつまあげ、みそ/ミルク	オレンジ、だいこん、しめじ、にんじん、たまねぎ、しょうが	543 23.1 12.5
28 もく	ごはん、はるさめスープ、とりのてりやき、カブとツナのわふうサラダ	ミルク、フライドポテト	こめ、マヨネーズ、むぎ、はるさめ、さとう、かたくりこ/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/とりにく、ツナ/ミルク	にんじん、かぶ、きゅうり、ほうれんそう、コーンかん、しょうが	547 21.2 18.7



★ — ★ — ★ — ★ — ★

にんじんやかぶやごぼうは、ふゆにおいしくなるねっこのやさいな  
なかまです。おなかのなかをきれいにしたり、からだをあたためたり  
します。かたらがあたたまるとかぜをひきにくくなります。たく  
さんたべましょう!

★ — ★ — ★ — ★ — ★

