

# こ ん だ て ひ ょ う

2019ねん3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 きん	チキンカレーライス、むぎちゃ、キャベツのサラダ、バナナ	ミルク、ひなあられ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう/とりにく、ちくね、ミルク/ミルク	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ぶくじんづけ	550 16.9 10.6
02 ど	ふりかけごはん、わかめのみそしる、シューマイ、ポイルキャベツ、りんご	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/シューマイ、とうふ、みそ/ぎゅうにゅう	キャベツ、りんご、にんじん、わかめ	566 17.3 16.5
04 げつ	カレーうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、マカロニあべかわ	うどん、あぶら、さとう/マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう/しろみさかなのフライ、ぶたにく、かつおぶし/ミルク、きなこ	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ	567 24.4 14.5
05 か	ごはん、かぶのスープ、たまごぶたにくのちゅうかいため、もやしとにんじんのナムル	ミルク、さつまいもいりむしパン	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら/こむぎこ、さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、たまご、ベーコン/ミルク、たまご、バター	もやし、にんじん、かぶ、ねぎ、こまつな、かぶ、にら	572 21.2 14.4
06 すい	ごはん、はくさいとあぶらあげのみそしる、さわらのみそに、はるさめサラダ、いよかん	いちごヨーグルト、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/さわら、みそ、あぶらあげ/ミルク	いよかん、はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが/いちごジャム	542 21.6 9.5
07 もく	ごはん、オニオンスープ、チーズインハンバーグ、グリーンポテト	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、あぶら、さとう/さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、チーズ、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン/ミルク	たまねぎ、コーンかん、にんじん、パセリ、のり	589 23.3 16.8
08 きん	しょくパン(ジ・ピ)、コーンスープ、とりにくのたつたあげ、ポイルブロッコリー	むぎちゃ、こまつなとしらすいりごはん	しょくパン、マヨネーズ、バターピーナッツ、かたくりこ、さとう、あぶら/こめ、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、バター/しらす	ブロッコリー、たまねぎ、コーンかん、クリームコーンかん、いちごジャム、しょうが/こまつな	538 22.4 19.6
09 ど	わかめごはん、じゃがいものみそしる、ポイルウィンナー、こまつなともやしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、アスパラガスビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう/ウィンナー、みそ、かつおぶし/ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、こまつな、ねぎ、わかめ	589 18.4 20
11 げつ	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラダ	ミルク、フレンチトースト	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ/しょくパン、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきだけ、しょうが	587 23.5 17.8
12 か	ごはん、あおなとじゃがいものみそしる、ぶりのにつけ、だいこんとあぶらあげのもの、オレンジ	ヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ/さとう	ぎゅうにゅう/ぶり、あぶらあげ、みそ/ミルク	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しょうが	571 23.5 14.8
13 すい	ごはん、かぶのスープ、たまごぶたにくのちゅうかいため、もやしとにんじんのナムル	ミルク、りんごケーキ	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら/さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/ぶたにく、たまご、ベーコン/ミルク、たまご、ヨーグルト、バター	もやし、にんじん、かぶ、ねぎ、こまつな、にら/りんご	541 19.2 14.9
14 もく	コーンのたきこみごはん、たまごスープ、とりのからあげ、マカロニサラダ、カルピスゼリー	ミルク、せんべい	こめ、マカロニ、むぎ、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう/とりのからあげ、カルピス、たまご/ミルク	ブロッコリー、コーンかん、しいたけ、にんじん、こまつな、かんてん	590 23.6 14.5
15 きん	みそうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、フライドポテト	うどん、あぶら、さとう/じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう/しろみさかなのフライ、ぶたにく、みそ、かつおぶし/ミルク	バナナ、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、しめじ、こまつな、ごぼう	545 23 15.1
16 ど	たまごふりかけごはん、なめこじる、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、とうふ、みそ/ぎゅうにゅう	ブロッコリー、オレンジ、なめこ、ねぎ	578 20.7 16.5
18 げつ	チキンカレーライス、むぎちゃ、キャベツのサラダ、バナナ	すいとんじる	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら/こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう/とりにく、ちくね、ミルク	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ぶくじんづけ/にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ	542 13.5 10.4
20 すい	ごはん、はくさいとあぶらあげのみそしる、さわらのみそに、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、はるさめ、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、はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	553 23.5 8
22 きん	スパゲティミートソース、ワカメスープ、ポイルウィンナー、キャベツのあますあえ、いちご	むぎちゃ、ひじきごはん	マカロニ、あぶら、さとう/こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう/ウィンナー、ぶたにく、チーズ/とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、コーンかん、わかめ、マッシュルームかん、トマトピューレ/にんじん、しらたき、ひじき	596 21.5 23.5
23 ど	なっとうごはん、しめじ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、あぶら	ぎゅうにゅう/ギョーザ、なっとう、みそ/ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ	556 18.3 12.5
25 げつ	しょくパン(ジ・ピ)、コーンスープ、とりにくのたつたあげ、ポイルブロッコリー	ミルク、じゃがいものチーズやき	しょくパン、マヨネーズ、バターピーナッツ、かたくりこ、さとう、あぶら/じゃがいも	ぎゅうにゅう/とりにく、ぎゅうにゅう、バター/ミルク、チーズ、バター	ブロッコリー、たまねぎ、コーンかん、クリームコーンかん、いちごジャム、しょうが/パセリ、コーンかん	548 26.5 22.9
26 か	ごはん、あおなとじゃがいものみそしる、ぶりのにつけ、だいこんとあぶらあげのもの、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ/さとう	ぎゅうにゅう/ぶり、あぶらあげ、みそ/ミルク	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しょうが/ブルーベリージャム	576 23.3 16.3
27 すい	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、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/コッペパン	ぎゅうにゅう/ぶたにく、みそ/ミルク	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきだけ、しょうが	560 22.1 16.4



こんげつはももぐみさんがさいごのつきになりました。こどもたちのすきなメニューをたくさんとり入れたのでたのしみにしてください。おともだちやせんせいたちとたくさんのおもいでをつくってくださいね。

