



ひづけ	こんだて	おやつ	ざ い り よ う め い			エネルギーたんぱく質しつ
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	
01 ど	ふりかけごはん、なめこじる、シューマイ、キャベツとにんじんのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、とうふ、みそ	オレンジ、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ	538 18.9 15.8
06 もく	こいのぼりライス、はるさめスープ、エビフライ、やさしいごまあえ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、ごま、さとう	エビフライ、ミルク、とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、グリーンピース	551 20.3 9.9
07 きん	チキンカレーライス、ラッシー、こまつなのおかかあえ、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、マカロニ、さとう、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ミルク、きなこ、かつおぶし	オレンジ、たまねぎ、もやし、こまつな、ピーマン、にんじん、ふくじんづけ、レモンかじゅう	592 24.3 13.2
08 ど	あおなごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、キャベツともやしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな	551 17.6 12.9
10 げつ	けんちんうどん、むぎちや、コロッケ、わふうナムル	むぎちや、きつねごはん	うどん、こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら	とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、まいたけ、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、しいたけ、しおこんぶ	564 15.6 16
11 か	ごはん、なめこじる、さばのみそに、きりぼしだいこんのうまに、オレンジ	バナナヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま	さば、とうふ、みそ、ミルク、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、バナナ、ねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース、きりぼしだいこん、しょうが	580 22.8 15.8
12 すい	ごはん、ちんげんさいのちゅうかスープ、ユウリンチー、やさしいごまあえ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しよくばん、かたくりこ、むぎ、さとう、あぶら、こむぎこ、ごま、ごまあぶら	とりにく、ぎゅうにゅう、たまご、ミルク、ベーコン	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが	574 25 15.4
13 もく	ホットドッグ、やさしいスープ、コールスロー、カルピスゼリー	ミルク、ドーナツ	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、あぶら	フランクフルト、カルピス、ミルク、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、にんじん、かんでん	576 19.6 20.9
14 きん	ごはん、こまつなとたまねぎのみそしる、とりつくねのあんかけ、キャベツとわかめのごまあえ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、うぎ、かたくりこ、さとう、あぶら、ごま	アメリカンドッグ、とりひきにく、とうふ、ミルク、たまご、みそ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、わかめ、きゅうり、にんじん	552 24.7 14
15 ど	なつとうごはん、とうふとわかめのみそしる、ポイルウインナー、ブロッコリーのこまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、ウインナー、なつとう、みそ	オレンジ、ブロッコリー、わかめ	588 22.7 22.3
17 げつ	ごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、とりにくのやわらかに、ピーンとやさしいソテー	ミルク、タマゴトースト	こめ、しよくばん、ビーフン、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とりにく、ミルク、たまご、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しめじ、たまねぎ、しょうが、にんにく、パセリ	589 24.7 15.5
18 か	ごはん、とんじる、さけのりきゅうやき、わふうサラダ、オレンジ	ミルク、レモンケーキ	こめ、じゃがいも、ごま、こむぎこ、さとう、むぎ、あぶら	さけ、ミルク、ぶたにく、かまぼこ、みそ、たまご、ヨーグルト、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、レモン、だいこん、きゅうり、こんにやく、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	578 27.6 12.9
19 すい	チキンカレーライス、ラッシー、こまつなのおかかあえ、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、コーンフレーク、さとう、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ミルク、かつおぶし	オレンジ、たまねぎ、もやし、こまつな、ピーマン、にんじん、ふくじんづけ、にんじん、レモンかじゅう	589 22.8 12.1
20 もく	たけのごはん、はなふのすましじり、とりのからあげ、キャベツのごまマヨネーズあえ、アップルゼリー	カルピス、カステラ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、やきふ	とりのからあげ、カルピス、ちくわ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	りんごかじゅう、キャベツ、たけのこ、こまつな、にんじん、ねぎ、さやえんどう、かんでん、のり	566 20.4 16.7
21 きん	ごはん、ちんげんさいのちゅうかスープ、ユウリンチー、やさしいごまあえ	ミルク、いちごむしケーキ	こめ、こむぎこ、かたくりこ、むぎ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	とりにく、ミルク、たまご、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、しょうが	556 23.2 12.8
22 ど	わかめごはん、なめこじる、シューマイ、キャベツとにんじんのこまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、とうふ、みそ	バナナ、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ	545 17.5 13.9
24 げつ	けんちんうどん、むぎちや、コロッケ、わふうナムル	むぎちや、じゃこわかめごはん	こめ、うどん、あぶら、ごまあぶら、ごま	とうふ、あぶらあげ、しらす、ぎゅうにゅう	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、まいたけ、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、しいたけ、しおこんぶ	559 14.5 13
25 か	ごはん、なめこじる、さばのみそに、きりぼしだいこんのうまに、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、くろごま	さば、とうふ、みそ、ミルク、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、ねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース、いちごジャム、きりぼしだいこん、しょうが	567 22.4 15.8
26 すい	ごはん、こまつなとたまねぎのみそしる、とりつくねのあんかけ、キャベツとわかめのごまあえ	むぎちや、おこのみやき(コーン)	こめ、こむぎこ、むぎ、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま	とりひきにく、とうふ、ウインナー、たまご、みそ、かまぼこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、わかめ、コーン、きゅうり、にんじん、あおのり	513 19.2 15.6
27 もく	わふうスパゲティ、コンソメスープ、あまずあえ、プチケーキ	ミルク、スティックパン	スパゲティ、コッペパン、あぶら、さとう	ミルク、ホイップクリーム、ベーコン、かまぼこ、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、こまつな、コーン	553 19.7 17.7
28 きん	ごはん、とんじる、さけのりきゅうやき、わふうサラダ、オレンジ	ミルク、ピザトースト	こめ、しよくばん、じゃがいも、ごま、こむぎこ、むぎ、さとう	さけ、ミルク、かまぼこ、ぶたにく、みそ、ハム、チーズ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、こんにやく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、わかめ、ピーマン、とうもろこし、しいたけ	574 29.8 12.8
29 ど	ふりかけごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、キャベツともやしのおひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし	531 18.2 14.8
31 げつ	ごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、とりにくのやわらかに、ピーンとやさしいソテー	ミルク、フライドポテト	こめ、ピーン、あぶら、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	590 22 19.1

※当の行事などで解立が入れ替わることがあります。
※食材の価格で解立がかわることがあります。

にゅうえん・しんきゅうして1かけつ。そろそろあたらしいせいかつになれてきたころだとも思います。
ほくいえんきゅうしよくては、いろいろなしよくさいをつかってたのしくたべてもらえるようにくふうをしています。



たんじょうびかい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて



【以上児 栄養目標量】		（今月の平均）
エネルギー	560kcal	564kcal
たんぱく質	21.0g	21.4g
脂質	16.0g	15.2g
塩分	2.5g	2.6g