

2021ねん11がつ

ひつけ	こんだて	おやつ	ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質
			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 げつ	しょくぱん(シ・ピ)、マカロニシチュー、たまごやき、はるさめサラダ	むぎちや、にんじんごはん	しょくぱん、こめ、マカロニ、はるさめ、バターピーナッツ、こむぎこ、さとう、あぶら、こま	たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ミルク、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブルーベリージャム、コーン	594 194 196
02 か	ごはん、すましじる、とりにくのばんこやき、コールスローサラダ	ミルク、きなこむしぼん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、パンこ、やきふ	とりにく、とうふ、ミルク、ぎゅうにゅう、たまご、きなこ、バター、チーズ	キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり、にんにく	533 228 158
04 もく	ハヤシライス、むぎちや、わかめサラダ、りんご	ミルク、パームクーヘン	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、グリーンピース	565 191 114
05 きん	ごはん、あおなとはくさいのみそしる、さけのおろしに、じゃがいもきんぴら、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、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、こま	さけ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、えのきだけ、いちごジャム	539 229 86
06 と	わかめごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ホイルフインナー、キャベツのこんがあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、あぶら、さとう、パンこ、やきふ	ぎゅうにゅう、ウインナー、みそ、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、もやし、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、しおこんぶ	563 168 179
08 げつ	けんちんうどん、むぎちや、コロック、はくさいのおかがあえ、バナナ	ミルク、ピザトースト	しょくぱん、うどん、さといも、あぶら、さとう	ミルク、とうふ、チーズ、ハム、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、コロック、はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、コーン	548 204 128
09 か	ごはん、かきたまじる、ぶたにくのカレーピカタ、ごぼうサラダ、にまめ	ミルク、かりんとう	こめ、さとう、むぎ、こむぎこ、あぶら、こま	ぶたにく、たまご、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ほうれんそう	557 255 125
10 すい ♡	ごはん、とんじる、さかなのやさいソースかけ、キャベツとわかめのこますあえ、オレンジ	バナナヨーグルト、サブレ	こめ、じゃがいも、かたくりこ、むぎ、さとう、あぶら、こま	さかな、ミルク、かにかまぼこ、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、りんご、こんにゃく、にんじん、しいたけ、ごぼう、しょうが、わかめ	579 263 835
11 もく 😊😊	ごはん、やさいスープ、ハンバーグ、ポテトサラダ、ぶどうゼリー	ミルク、あましょく	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、マヨネーズ、さとう	ひきにく、みるく、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、かんてん	573 202 166
12 きん	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、きせいでとうふ、フロッコリーのこまあえ	ミルク、やきいも	こめ、さつまいも、むぎ、さとう、あぶら、こま	とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきだけ、しいたけ、ひじき	514 22 121
13 と	なっとうごはん、しめじとたまねぎのみそしる、シューマイ、こまつな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、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、ちくわ、みそ、かつおぶし	オレンジ、もやし、こまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	582 22.3 15
15 げつ	しょくぱん(シ・ピ)、マカロニシチュー、たまごやき、はるさめサラダ	むぎちや、わかめごはん	しょくぱん、こめ、むぎ、マカロニ、はるさめ、バターピーナッツ、こむぎこ、さとう、あぶら、こま	たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ミルク、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブルーベリージャム、コーン	594 194 202
16 か	ごはん、すましじる、とりにくのパンこやき、コールスローサラダ	フルーツヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、パンこ、やきふ	とりにく、とうふ、ミルク、チーズ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、もも、みかん、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり、にんにく	546 19.1 15.4
17 すい	チキンカレーライス、むぎちや、わかめサラダ、りんご	むぎちや、おこのみやき	こめ、じゃがいも、こむぎこ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	とりにく、かまぼこ、たまご、ミルク、ほしえび、かつおぶし、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ぶくじんづけ、ねぎ、わかめ、あおのり	566 158 14.4
18 もく 🍷	そうごうひなんくんれんおにぎり、とんじる	ミルク、アメリカンドック	こめ、じゃがいも、さとう	ミルク、みそ、とうふ、ぶたにく	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、たまねぎ	582 22.3 15
19 きん	ごはん、あおなとはくさいのみそしる、さけのおろしに、じゃがいもきんぴら、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、あぶら、むぎ、さとう、こま	さけ、ミルク、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう	オレンジ、だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、えのきだけ	546 266 106
20 と	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、フ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、むぎ、こま	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ	バナナ、ブロッコリー、こまつな、しめじ、にんじん	578 19.1 15.4
22 げつ	ごはん、なめこじる、ささみチーズカツ、きゃべつとにんじんのこまあえ	ミルク、はらじゆくドック	こめ、むぎ、あぶら、こま、さとう	とうふ、ミルク、チーズ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、ねぎ、にんじん、なめこ	589 255 15.6
24 すい	けんちんうどん、むぎちや、コロック、はくさいのおかがあえ、バナナ	ミルク、あげばん	コッペパン、うどん、さといも、あぶら、グラニュー糖、さとう	ミルク、とうふ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、コロック、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ	561 17.5 14
25 もく 🍷	ごもくらーめん、むぎちや、シューマイ、ココアとうにゅうゼリー	ミルク、ドーナツ	ちゅうかめん、さとう、こまあぶら	とうにゅう、シューマイ、ぶたにく、ミルク、なると、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、ねぎ、しいたけ、かんてん	583 25.5 13.6
26 きん	ごはん、かきたまじる、ぶたにくのカレーピカタ、ごぼうサラダ、にまめ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、さとう、むぎ、こむぎこ、あぶら、こま	ぶたにく、たまご、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ほうれんそう	588 25.4 15.5
27 と	あおなごはん、もやしとあぶらあげのみそしる、ホイルフインナー、ホイルクキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、みそ、あぶらあげ	オレンジ、キャベツ、もやし、こまつな、わかめ、にんじん	573 18.5 24.3
29 げつ	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、きせいでとうふ、フロッコリーのこまあえ	ココアミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、むぎ、さとう、あぶら、すりこま	とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	フロッコリー、だいこん、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきだけ、しいたけ、ひじき	525 22.6 13.5
30 か 😊😊	ひじきごはん、だいこんとあおなのみそしる、エビフライ、わふうサラダ、りんご	ミルク、コーンフレーク	こめ、さとう、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、エビフライ、あぶらあげ、ミルク、とりひきにく、かまぼこ、みそ	りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、しらたき、わかめ、ひじき	591 22.6 13.9

※肉の旨味などで味付けが入っていることがあります。  
※食材の調理で塩味が変わる場合があります。

だんだんさむくなってきました。しょくじのほかに、うがい・てあらいをしてほしいさんからからだをまもりましょう。

やさしいゆくたものには、ウイルスからみんなのからだをまもってくれるえいようそがたくさんはいっています。



だんしょうひがい



こどもがよろこぶメニュー



「ほこむさしい」こんだて



【栄養成分表】		【1日の平均】
エネルギー	560kcal	567kcal
たんぱく質	21.0g	21.8g
脂質	16.0g	14.3g
塩分	2.5g	2.4g