



こ ん だ て ひ よ う



2022ねん06がつ

| ひづけ | こんだて | 3じのおやつ | ざいりょうめい | | | 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 すい | ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、とりにくのやわらかに、ブロッコリーのツナサラダ | ミルク、きなこあげパン | こめ、しょくパン、あぶら、むぎ、さとう | とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ツナ、ぎゅうにゅう、きなこ | ブロッコリー、だいこん、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく | 569 23.6 22.1 |
| 02 もく | やきにくどん、わかめとコーンのスープ、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、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら | ぶたにく、カルピス、ミルク、ぎゅうにゅう | たまねぎ、ブロッコリー、きびまん、コーン、にんじん、わかめ、かんでん | 571 20.6 13.9 |
| 03 きん | ごはん、にらたまじる、シャリアピン、やさしいため | ミルク、ジャムサンド | こめ、しょくパン、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら | ぶたにく、たまご、ミルク、みそ、バター、ぎゅうにゅう | たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きびまん、にら、いちごジャム、しょうが、にんにく | 559 27.3 14.4 |
| 04 ど | ぶりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ウインナー、ポイルブロッコリー、バナナ | りんごジュース、せんべい | こめ、むぎ、マヨネーズ | ぎゅうにゅう、ウインナー、あぶらあげ、みそ、 | バナナ、こまつな、ブロッコリー | 551 19.7 15.3 |
| 06 げつ | しょくパン(ジ・ピ)、やさしいスープ、とりにくのマーマレードやき、コールスローサラダ | むぎちや、ウインナーとコーンのませごはん | こめ、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 | とりにく、ウインナー、バター、ぎゅうにゅう | キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、いちごジャム、マーマレード | 564 22 20.3 |
| 07 か | チキンカレーライス、ラッシー、はるさめサラダ、バナナ | ミロミルク、リッツ | こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら | とりにく、ミルク、ぎゅうにゅう | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ぶくじんづけ、きびまん、レモン | 580 17.4 12.9 |
| 08 すい | ごはん、じゃがいもわかめのみそしる、さかなとやさしいあますあんかけ、ほうれんそうのごまあえ、オレンジ | プリン | こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、かたくりこ、ごま、さとう | たまご、かじき、みそ、ミルク、ぎゅうにゅう | オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、グリーンピース、ねぎ、しいたけ、しょうが | 558 25.4 15.4 |
| 09 もく | ごはん、とうふとわかめのみそしる、とりのつくねに、かふうサラダ | ミルク、バームクーヘン | こめ、かたくりこ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら | とりひきにく、とうふ、ミルク、たまご、ハム、みそ、ぎゅうにゅう | もやし、たまねぎ、きゅうり、わかめ、にんじん | 556 27.7 14.3 |
| 10 きん | ぶりかけごはん、えのきとあぶらあげのみそしる、ぎせいとうふ、きゃべつのごまマヨネーズあえ | ミルク、じゃがいものみそでんがく | じゃがいも、こめ、マヨネーズ、むぎ、さとう、あぶら、ごま | たまご、ミルク、とうふ、みそ、ちくわ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう | キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ひじき | 554 20.1 14.3 |
| 11 ど | なっとうごはん、たまねぎととうふのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ | りんごジュース、せんべい | こめ、むぎ、マヨネーズ | ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、とうふ、みそ | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー | 530 18 13.6 |
| 13 げつ | ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、メンチカツ、わふうサラダ | ミルク、キャロットケーキ | こめ、こむぎこ、さとう、むぎ、あぶら、 | メンチカツ、ミルク、あぶらあげ、みそ、たまご、バター、ぎゅうにゅう | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、わかめ | 577 19.5 17.1 |
| 14 か | ごもくうどん、むぎちや、ミートボール、もやしのあえもの、バナナ | ミルク、はらじゆくドック | うどん、あぶら | ミートボール、ミルク、とうふ、チーズ、かつおぶし、ぎゅうにゅう | もやし、バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ | 555 22.8 11.9 |
| 15 すい | ごはん、ほうれんそうとにんじんのみそしる、さけのレモンに、ぶくめに、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、あぶら、かたくりこ | さけ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう | オレンジ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しめじ、いちごジャム、グリーンピース、レモン | 563 23.5 9.6 |
| 16 もく | ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、とりにくのやわらかに、ブロッコリーのツナサラダ | ミルク、スティックパン | こめ、コッペパン、あぶら、むぎ、ごま、さとう | とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ツナ、ぎゅうにゅう | ブロッコリー、だいこん、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく | 557 25.3 18.7 |
| 17 きん | ごはん、にらたまじる、シャリアピン、やさしいため | ミルク、フライドポテト | こめ、フライドポテト、さとう、むぎ、あぶら、ごまあぶら | ぶたにく、たまご、ミルク、みそ、バター、ぎゅうにゅう | たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きびまん、にら、しょうが、にんにく | 573 27.7 17 |
| 18 ど | なっとうごはん、たまねぎととうふのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ | りんごジュース、せんべい | こめ、むぎ、マヨネーズ | ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、とうふ、みそ | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー | 530 18 13.6 |
| 20 げつ | しょくパン(ジ・ピ)、やさしいスープ、とりにくのマーマレードやき、コールスローサラダ | むぎちや、ひじきごはん | こめ、しょくパン、マヨネーズ、バターピーナッツ、あぶら、かたくりこ、さとう | とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう | キャベツ、にんじん、たまねぎ、マーマレード、にんじん、しめじ、いちごジャム、ひじき | 558 24.4 17.9 |
| 21 か | ごはん、じゃがいもわかめのみそしる、さかなとやさしいあますあんかけ、ほうれんそうのごまあえ、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、むぎ、あぶら、かたくりこ、ごま、さとう | かじき、ミルク、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう | オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、グリーンピース、ねぎ、しいたけ、しょうが | 560 25 9.7 |
| 22 すい | チキンカレーライス、ラッシー、はるさめサラダ、バナナ | むぎちや、おこのみやき | こめ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、あぶら、むぎ、はるさめ | とりにく、ミルク、たまご、ほしえび、かつおぶし、ぎゅうにゅう | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ぶくじんづけ、きびまん、にら、あおりのり、レモン | 581 16.3 18.8 |
| 23 もく | ベーコンピラフ、ポバイスーフ、エビフライ、やさしいのりどりあえ、メロン | ミルク、ドーナツ | こめ、あぶら、さとう、ごま | エビフライ、ミルク、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう | もやし、メロン、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース | 563 20.9 12.9 |
| 24 きん | ぶりかけごはん、えのきとあぶらあげのみそしる、ぎせいとうふ、きゃべつのごまマヨネーズあえ | ミルク、コーンフレーク | こめ、マヨネーズ、むぎ、さとう、あぶら、ごま | たまご、ミルク、とうふ、ちくわ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう | キャベツ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ひじき | 584 19.4 15.4 |
| 25 ど | ぶりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ウインナー、ポイルブロッコリー、バナナ | りんごジュース、せんべい | こめ、むぎ、マヨネーズ | ぎゅうにゅう、ウインナー、あぶらあげ、みそ、 | バナナ、こまつな、ブロッコリー | 551 19.7 15.3 |
| 27 げつ | ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、メンチカツ、わふうサラダ | ミルク、バナナケーキ | こめ、こむぎこ、さとう、むぎ、あぶら | メンチカツ、ミルク、あぶらあげ、たまご、バター、ぎゅうにゅう | キャベツ、たまねぎ、バナナ、しめじ、にんじん、きゅうり、わかめ | 577 19.2 16.9 |
| 28 か | ごもくうどん、むぎちや、ミートボール、もやしのあえもの、バナナ | ミルク、アメリカンドッグ | うどん、あぶら | ミートボール、アメリカンドッグ、ミルク、とうふ、かつおぶし、ぎゅうにゅう | もやし、バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ | 556 23 12.2 |
| 29 すい | ごはん、ほうれんそうとにんじんのみそしる、さけのレモンに、ぶくめに、オレンジ | のむヨーグルト、サブレ | こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ | さけ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう | オレンジ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しめじ、グリーンピース、レモン | 569 24.4 12.6 |
| 30 もく | ごはん、コーンスープ、にこみハンバーグ スパゲティーそえ、ポイルブロッコリー | ミルク、かりんとう | こめ、スパゲティー、むぎ、パンこ、あぶら、さとう | ぶたひきにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう | たまねぎ、ブロッコリー、コーン、にんじん | 563 22.3 14 |