



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しつ
			ねつとちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	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 さん	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 と	あおないりごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、キャベツのごまあえ、バナナ	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、ウインナー、みそ、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、にんじん	557 16.8 19.5
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、ふくじんづけ、きびまん、レモン	580 17.4 12.9
08 すい	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、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、かじぎ、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	ふりかけごはん、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 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、こまつなのおひたし、おれんじ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう	シューマイ、なっとう、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん	565 20.7 12.2
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のみそしる、さけのレモンに、ふくめに、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 と	ふりかけごはん、もやしとわかめのみそしる、ミートボール、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、マヨネーズ、むぎ	ミートボール、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、わかめ	564 17 18
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、じゃがいもとわかめのみそしる、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	かじぎ、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、ふくじんづけ、きびまん、にら、あおりのり、レモン	581 16.3 18.8
23 もく	ふりかけごはん、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
24 きん	ベーコンピラフ、ポパイスープ、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
25 と	わかめごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、こまつなのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	シューマイ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、わかめ、にんじん	564 18.5 13.4
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、みそ、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のみそしる、さけのレモンに、ふくめに、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、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