

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	げつ	ハヤシライス		ひじきのサラダ いっしょくチーズ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく チーズ きゅうにゅう チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ トマト(缶) ひじき キャベツ きゅうり	605 21.4	チーズのカルシウムについてしよう!
2	か	あげパン		にくだんごのスープ ツナサラダ	パン あぶら ごま はるさめ ごまあぶら	きなこ 卵 ぎゅうにゅう ミートボール	もやし たまねぎ ねぎ ｺｰﾝ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	551 23.2	あげパンもしっかりかんでたべよう!
3	すい	むぎごはん		沢煮椀(さわにわん) さばのソースに アーモンドあえ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく さば かつおぶし	しょうが ごぼう だいこん ねぎ しいたけ にんじん もやし こまつな	576 29.9	沢煮椀(さわにわん)ってなんだろう?
4	もく	むぎごはん		かきたまじる ぶたにくのみそいため きゅうりのピリからあえ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご とうふ ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ピーマン にんにく きゅうり しょうが	574 24.8	はとくちのけんこうしゅうかんスタート!
5	きん	コッパン		とりにくとひよこめのだに かいそうサラダ フルーツヨーグルトあえ	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ひよこめめ ヨーグルト かいそう	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ にんにく トマト(缶) キャベツ みかん(缶) リンゴ(缶) バイリン(缶)	570 23.0	ひよこめめにちゅうもくしよう!
8	げつ	むぎごはん		家常豆腐(ジャチアウ)の ごまじゃこサラダ まっちゃんめ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ くわかめ ちりめん いりだいず	こんにやく にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ まっちゃん	641 28.4	まっちゃんめをよくかんでたべよう!
9	か	コッパン		シチュー 料理のトマトソース あまなつサラダ	パン じゃがいも バター こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう バター いんげんまめ 生クリーム 料理のトマト	たまねぎ にんじん ｺｰﾝ えだまめ トマト(缶) キャベツ きゅうり あまなつ (缶)	593 22.9	ぎゅうにゅうからつくられるたべもの
10	すい	むぎごはん		やさいのみそしる 信田煮(しのだに) かみかみさきいかサラダ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう くわかめ あつあげ かつおぶし さきいか にくづめいなり	なす かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	587 21.7	よくかんでたべよう!
11	もく	むぎごはん		だいずのごもくに チンゲンさいのごまあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ てんぷら ちりめん かつおぶし	たまねぎ こんにやく にんじん いんげん もやし チンゲンサイ ゆかり	601 26.9	だいずのよさをしよう
12	きん	ガーリックトースト		スパゲティ料理 グリーンサラダ	パン マガリン スパゲティバター あぶら キャベツ	ぎゅうにゅう バターチーズ	パセリ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり アボガド	611 21.4	アスパラガスにちゅうもくしよう!
15	げつ	ちゅうかふう まぜごはん		たまごのスープ マロニーのちゅうかあえ	こめ むぎ ごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ マロニー さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご バター	しいたけ にんじん えだまめ しょうが たまねぎ キャベツ ｺｰﾝきゅうり	551 21.2	マロニーってなにからできているの?
16	か	ミルクパン		さんさいうどん ししゃものおのりやき えだまめサラダ	パン うどんめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし 卵	わらび 卵 たけのこ ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	514 24.8	さんさいをしよう!
17	すい	ぶちまる むぎごはん		魚(うお)そうめんじる げんきのでるレバー きゅうりのごまみそあえ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら キャベツ さとう ごま	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ かつおぶし 卵 とりにく あおのり	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが なら きゅうり	672 28.6	レバーのえいようをしよう!
18	もく	チキン カレーライス		ハムサラダ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	とりにく チーズ きゅうにゅう 卵	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ｺｰﾝ	601 20.6	しゅんのとうもろこしをしよう!
19	きん	コッパン		コーンクリームスープ オムレツ パプリカサラダ	パン じゃがいも こめ さとう バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく 卵 生クリーム	たまねぎ にんじん えだまめ ｺｰﾝ キャベツ きゅうり ピーマン	544 23.3	パプリカのえいようをしよう!
22	げつ	しょうがごはん		とうふのすましじる ちくわのにしょくあげ ミニトマト	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	ちりめん なんかんあげ きゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ ちくわ かつおぶし	しょうが にんじん ねぎ えのきたけ トマト きりぼしだいこん	610 23.2	ぶるさどくまさん(やつしろ)
23	か	コッパン (カットあり)		チリコンカン やさいスープ ｺｰﾝ おたにしゅうびつ(卵)チキ	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら 卵	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ミートボール あおのり	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) キャベツ きゅうり ｺｰﾝ	545 22.8	6がつうまれのみなさんをおいわいしよう
24	すい	むぎごはん		じゃがいものみそしる いわしかぼすレモンに はるさめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし 卵	たまねぎ にんじん ねぎ ｺｰﾝ きゅうり 卵	593 22.0	ごはんともみそしるのくみあわせ
25	もく	スタミナどん		はんぺんのすましじる メロン	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ きゅうにゅう はんぺん とうふ わかめ かつおぶし	たまねぎ もやし にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが えのきたけ メロン	583 23.4	メロンについてしよう!
26	きん	黒糖(にく)とう パン		ぐだくさんスープ チキンナゲット グリーンサラダ	こむぎこ さとう ころもさとう じゃがいも あぶら キャベツ	卵 ぎゅうにゅう バター とうもろこし 卵	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	582 23.2	うすらのたまごをよくかんでたべよう!
29	げつ	むぎごはん		キムチとんじる いわし梅の香(うめ)のかあげ にんじんサラダ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし 卵	卵 たまねぎ しめじ こまつな ねぎ にんじん きゅうり	582 24.1	いわしのえいようについてしよう!
30	か	パインパン		パリパリやきそば こまつなゴマネースあえ	パン 卵 バター ちりめん ごまあぶら かたくりこ ごま 卵	ぎゅうにゅう ぶたにく 卵 かまぼこ ちりめん	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ しょうが こまつな	577 22.5	イカについてしよう!

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。