



火 1	水 2	木 3	金 4
<p>△ 牛乳 605kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>やきさばのしょうがだれかけ</p> <p>△ さば <input type="checkbox"/>しょうが 0.7 みりん 1.4 <input type="checkbox"/>さとう 2.2 さけ 1.2 こいくち</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p><input type="checkbox"/>キャベツ 45 <input type="checkbox"/>にんじん 4</p> <p>△ しおこんぶ 1.27</p> <p>△ かつおぶし 0.98</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p><input type="checkbox"/>だいこん 30 <input type="checkbox"/>ごぼう 8</p> <p>△ あぶらあげ 4 <input type="checkbox"/>あじみな 12 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 796kcal</p> <p>カツカレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぶたにく 20 <input type="checkbox"/>たまねぎ 75 <input type="checkbox"/>じゃがいも 50 <input type="checkbox"/>にんじん 12 <input type="checkbox"/>ワイン 2 <input type="checkbox"/>にんにく 0.2 <input type="checkbox"/>コンソメ カレールー ウスター こしょう</p> <p>△ とんかつ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>サワーキャベツ</p> <p><input type="checkbox"/>キャベツ 27 <input type="checkbox"/>きゅうり 9 <input type="checkbox"/>コーン 9 <input type="checkbox"/>はっさくかん 2 ○ さとう 1.2 <input type="checkbox"/>ごま 1.2 しお す</p> <p></p>	<p>△ 牛乳 548kcal</p> <p>ひなちらしずし</p> <p>○ こめ 65 <input type="checkbox"/>さとう 6.5 <input type="checkbox"/>べにくるり 8 <input type="checkbox"/>たまご 15 <input type="checkbox"/>にんじん 10 <input type="checkbox"/>しいたけ 1 △ あぶらあげ 3 <input type="checkbox"/>こうやどうふ 4 △ かまぼこ 10 さけ 0.8 ○ さとう 3 みりん 1.2 す しお うすくち だし</p> <p>△ あじつけのりすましじる</p> <p><input type="checkbox"/>みずな 11 <input type="checkbox"/>ほうれんそう 5 <input type="checkbox"/>えのきたけ 7 <input type="checkbox"/>てまりふ 1.5 みりん 0.8 だし</p> <p>うすくち</p> <p>○ ひなまつりゼリー</p> <p></p>	<p>△ 牛乳 596kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>せとふうみふりかけ</p> <p>にくどうふ</p> <p>△ どうふ 70 △ ぎゅうにく 25 ○ こんにやく 20 <input type="checkbox"/>たまねぎ 70 <input type="checkbox"/>にんじん 10 <input type="checkbox"/>ながねぎ 10 ○ さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち</p> <p>なのはなのおかかあえ</p> <p><input type="checkbox"/>ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/>なのはな 10 <input type="checkbox"/>はくさい 30 <input type="checkbox"/>さとう 0.9 △ かつおぶし 0.8 こいくち</p> <p>○ いちご 2こ</p>

7	8	9	10	11
<p>△ 牛乳 654kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ ささみ <input type="checkbox"/>あげあぶら 6 ○ かたくりこ 6.5 <input type="checkbox"/>さとう 4 さけ 5 コチュジャン しお ケチャップ こいくち</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>△ くきわかめ 8 <input type="checkbox"/>きゅうり 20 <input type="checkbox"/>だいこん 20 <input type="checkbox"/>さとう 1.3 ○ ごまあぶら 0.4 す こいくち</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 <input type="checkbox"/>しょうが 0.4 ○ はるさめ 5 <input type="checkbox"/>にんじん 10 <input type="checkbox"/>もやし 20 <input type="checkbox"/>はくさい 25 <input type="checkbox"/>たまねぎ 20 こしょう ちゅうかだし</p>	<p>△ 牛乳 623kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ていやきハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ <input type="checkbox"/>さとう 2 みりん 1 <input type="checkbox"/>かたくりこ 0.3 こいくち</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ ぶたにく 8 <input type="checkbox"/>にんじん 8 <input type="checkbox"/>ごぼう 20 <input type="checkbox"/>こんにやく 15 <input type="checkbox"/>いんげん 5 △ ちくわ 5 ○ さとう 2 みりん 0.3 さけ 0.8 こいくち</p> <p>なめこのみそしる</p> <p><input type="checkbox"/>なめこ 12 △ あぶらあげ 5 <input type="checkbox"/>だいこん 22 <input type="checkbox"/>こまつな 12 <input type="checkbox"/>ながねぎ 5 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 584kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しょうパン2まい</p> <p>△ ポロニアハム</p> <p>ツナサラダ</p> <p>△ ツナ 10 <input type="checkbox"/>キャベツ 23 <input type="checkbox"/>きゅうり 18 <input type="checkbox"/>ごまあぶら 0.3 こいくち す マヨネーズ</p> <p>ABCミネストローネ</p> <p>△ ぶたにく 15 <input type="checkbox"/>じゃがいも 20 ○ ABCマカロニ 4 <input type="checkbox"/>たまねぎ 40 <input type="checkbox"/>トマト 15 こしょう <input type="checkbox"/>にんじん 10 コンソメ</p> <p></p>	<p>△ 牛乳 635kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ねぎいたまごやき</p> <p>ざりほしだいこんのすのもの</p> <p><input type="checkbox"/>きりほしだいこん 1.5 <input type="checkbox"/>きゅうり 30 <input type="checkbox"/>わかめ 0.7 <input type="checkbox"/>ごま 1.5 △ ちりめんじゃこ 2 うすくち ○ さとう 2 す</p> <p>とりにくとじゃがいものにも</p> <p>△ とりにく 25 <input type="checkbox"/>じゃがいも 80 ○ こんにやく 20 <input type="checkbox"/>たまねぎ 60 <input type="checkbox"/>にんじん 10 <input type="checkbox"/>いんげん 10 ○ さとう 2.6 さけ 1.5 みりん 1 こいくち</p> <p></p>	<p>△ 牛乳 644kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>チャンポンメン</p> <p>○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 25 <input type="checkbox"/>もやし 20 <input type="checkbox"/>キャベツ 25 <input type="checkbox"/>ながねぎ 5 <input type="checkbox"/>にんじん 4 △ かまぼこ 5 さけ 2 チャンポンスープのもと ちゅうかだし こしょう うすくち</p> <p>かんてんのピリからサラダ</p> <p>かんてん 1.2 △ ささみフレーク 10 <input type="checkbox"/>ほうれんそう 10 <input type="checkbox"/>ちんげんさい 18 ○ さとう 2.6 <input type="checkbox"/>ごまあぶら 0.8 こいくち す トウバンジャン</p>

14	15	16	17	18
<p>△ 牛乳 608kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソースやき</p> <p>△ キャベツいりつくね ○ さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスター</p> <p>フロッコリーのサラダ</p> <p><input type="checkbox"/>フロッコリー 20 <input type="checkbox"/>キャベツ 22 △ ツナ 6 <input type="checkbox"/>レモン 1.3 ○ さとう 1.18 うすくち す しお</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 10 <input type="checkbox"/>じゃがいも 20 <input type="checkbox"/>ごぼう 7 <input type="checkbox"/>はくさい 20 <input type="checkbox"/>もやし 15 <input type="checkbox"/>ねぎ 7 <input type="checkbox"/>きんときんにんじん 5 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 651kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>レンコンはさみあげ</p> <p>△ あげあぶら 5</p> <p>ひじきのいために</p> <p>△ とりにく 8 △ ひじき 2 △ だいず 8 △ ひらてん 8 ○ こんにやく 10 <input type="checkbox"/>いんげん 5 <input type="checkbox"/>きんときんにんじん 5 ○ さとう 1.7 ○ こめあぶら 0.5 みりん 0.5 さけ 0.5 だし こいくち</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 <input type="checkbox"/>だいこん 25 <input type="checkbox"/>ちんげんさい 8 <input type="checkbox"/>ねぎ 5 さけ 1.5 みりん 0.6 うすくち だし こいくち</p>	<p>△ 牛乳 669kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>にくしゅうまい 2こ</p> <p>いとかまぼこのちゅうかサラダ</p> <p>△ いとかまぼこ 8 <input type="checkbox"/>きゅうり 16 <input type="checkbox"/>もやし 20 <input type="checkbox"/>にんじん 4 ○ さとう 1.2 <input type="checkbox"/>ごまあぶら 0.32 こいくち す</p> <p>ホイコーロー</p> <p>△ ぶたにく 30 <input type="checkbox"/>たまねぎ 20 <input type="checkbox"/>にんにく 0.5 <input type="checkbox"/>ピーマン 10 <input type="checkbox"/>しいたけ 1 <input type="checkbox"/>キャベツ 42 <input type="checkbox"/>ながねぎ 8 △ あつあげ 20 さけ 3 △ こうやどうふ 2 ○ さとう 1.2 <input type="checkbox"/>かたくりこ 0.6 テンメンジャン トウバンジャン あかみそ こいくち</p>	<p>△ 牛乳 746kcal</p> <p>チキンピラフ</p> <p>○ こめ 75 <input type="checkbox"/>おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5 △ チキンウインナー 20 △ とりにく 20 <input type="checkbox"/>たまねぎ 30 <input type="checkbox"/>にんじん 8 <input type="checkbox"/>コーン 6 <input type="checkbox"/>ピーマン 5 コンソメ しお こしょう</p> <p>さつまいもとうにゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 <input type="checkbox"/>にんじん 7 ○ さつまいも 25 <input type="checkbox"/>しめじ 5 <input type="checkbox"/>たまねぎ 25 △ とうにゅう 20 コンソメ こしょう とうにゅうルウ</p> <p>○ ぞつぎょう</p> <p>おいわいケーキ</p>	<p>ぞつぎょうしき</p> <p>卒業式</p> <p></p>

21	22	23
<p>しゅんぶんのひ</p> <p>春分の日</p> <p></p>	<p>△ 牛乳 637kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>△ さわら <input type="checkbox"/>かたくりこ 2.76 ○ あげあぶら 5 <input type="checkbox"/>しょうが 0.5 ○ さとう 1.58 みりん 2.14 こいくち</p> <p>はくさいのごまあえ</p> <p><input type="checkbox"/>こまつな 14 <input type="checkbox"/>はくさい 32 <input type="checkbox"/>にんじん 5 <input type="checkbox"/>さとう 0.55 ○ ごま 0.9 こいくち</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>△ わかめ 0.6 <input type="checkbox"/>えのきたけ 7 △ とうふ 30 △ あぶらあげ 4 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 734kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>グラタン</p> <p>ナポリタン</p> <p>○ スパゲティ 20 <input type="checkbox"/>ピーマン 3 △ ウインナー 20 <input type="checkbox"/>さとう 0.1 <input type="checkbox"/>たまねぎ 17 <input type="checkbox"/>オリーブオイル 0.3 <input type="checkbox"/>トマト 1 こしょう <input type="checkbox"/>にんにく 0.1 しお ケチャップ</p> <p>やさいスープ</p> <p>△ とりにく 12 <input type="checkbox"/>にんじん 10 <input type="checkbox"/>キャベツ 25 <input type="checkbox"/>ちんげんさい 15 <input type="checkbox"/>しめじ 6 こしょう コンソメ</p> <p>○ テコボン</p>

◇◇◇きのかわしでとれた「べにくるりだいこん」をつかって◇◇◇

べにくるりだいこんは、すこしずんぐりとしたこぶりのだいこんです。”かわ”だけでなく、なかの”かにく”も、みごとなべにいろをしています。みっかは、べにくるりだいこんをあまずにつけて、ひなちらしずしをつくります。いつもとちがうちらしずしを、あじわってくださいね。



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しよくひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。