








月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
<p>△ 牛乳 583kcal</p> <p>たけのごはん</p> <p>○ こめ 70 さけ 2.5</p> <p>△ とりにく 20 △ ちくわ 5</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 7</p> <p>□ たけのこ 30 みりん 1.6</p> <p>こいくち うすくち だし</p> <p>△ だしまきたまご おひたし</p> <p>□ ほうれんそう 23 □ にんじん 9</p> <p>□ もやし 18 ○ さとう 0.9</p> <p>こいくち</p> <p>じゃがいもとたまねぎのみそじる</p> <p>○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30</p> <p>□ えのきたけ 5 □ ねぎ 5</p> <p>みそ だし</p>	<p>けんぽうきねんび</p> 	<p>みどりのひ</p> 	<p>こどものひ</p> 	<p>△ 牛乳 597kcal</p> <p>○ ごはん つくねのソースやき</p> <p>△ キャベツいりつくね みりん 1.1</p> <p>○ さとう 2.3 ウスター</p> <p>とんかつソース</p> <p>はるキャベツのおかかあえ</p> <p>□ はるキャベツ 25 □ きゅうり 15</p> <p>□ ちんげんさい 10 ○ さとう 0.9</p> <p>△ かつおぶし 1 こいくち</p> <p>けんちんじる</p> <p>□ にんじん 10 □ ごぼう 10</p> <p>△ あつあげ 10 ○ さとも 30</p> <p>○ こんにやく 20 □ だいこん 10</p> <p>みりん 1.5 さけ 0.7 だし</p> <p>○ ごまあぶら 0.4 うすくち こいくち</p>												
<p>△ 牛乳 664kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ のりつくだに ぎょうにくコロケ</p> <p>○ あげあぶら 7</p> <p>じゃこあえ</p> <p>△ ちりめんじゃこ 1.8 □ にんじん 5</p> <p>□ はるキャベツ 40 △ あぶらあげ 4</p> <p>○ ごま 0.8 ○ さとう 0.9</p> <p>こいくち</p> <p>こまつなのみそじる</p> <p>□ こまつな 15 □ えのきたけ 8</p> <p>□ たまねぎ 25 □ にんじん 5</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 580kcal</p> <p>○ なめし</p> <p>かいそうとこんにやくのサラダ</p> <p>△ かいそう 0.5 △ わかめ 0.5</p> <p>□ きゅうり 30 ○ こんにやく 15</p> <p>○ さとう 1.5 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>こいくち こしょう</p> <p>す</p> <p>にくどうふ</p> <p>△ どうふ 70 △ ぎゅうにく 25</p> <p>○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70</p> <p>□ にんじん 10 □ ねぎ 8</p> <p>○ さとう 3.2 さけ 1.5</p> <p>こいくち</p>	<p>△ 牛乳 677kcal</p> <p>○ しよくパン2まい スナッフえんどういりサラダ</p> <p>□ スナッフえんどう 8 □ はるキャベツ 35</p> <p>△ ツナ 10 しお</p> <p>○ オリーブオイル 0.45 こしょう</p> <p>す マヨネーズ</p> <p>ミニトマト 2こ</p> <p>△ スライスチーズ カレースパじる</p> <p>○ スパゲティ 7 △ ぶたにく 12</p> <p>○ じゃがいも 33 □ たまねぎ 40</p> <p>□ にんじん 10 □ ピーマン 3</p> <p>トマト 3 コンソメ こしょう</p> <p>カレールウ カレーこ</p>	<p>△ 牛乳 622kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>やささばのみそだれがけ</p> <p>△ さば ○ さとう 3.1 みりん 0.56</p> <p>□ ゆず 0.5 さけ 1.82 みそ</p> <p>きりぼしだいこんのみそめ</p> <p>△ とりにく 6 △ ひらてん 4</p> <p>□ きりぼしだいこん 3 □ にんじん 10</p> <p>△ こうやどうふ 1.5 ○ さとう 1.5</p> <p>こんにやく 9 みりん 0.5</p> <p>□ いんげん 4 だし こいくち</p> <p>○ こめあぶら 0.5 さけ 0.5</p> <p>わかたけじる</p> <p>△ わかめ 1 □ たけのこ 25</p> <p>□ しめじ 7 うすくち みりん 0.8 だし</p>	<p>春咲きウオーク</p> 												
<p>△ 牛乳 596kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ていやくハンバーグ</p> <p>みりん 1 ○ さとう 2</p> <p>こいくち ○ かたくりこ 0.3</p> <p>ごまあえ</p> <p>□ はるキャベツ 23 □ にんじん 10</p> <p>□ きゅうり 18 ○ ごま 0.9</p> <p>○ さとう 0.55 こいくち</p> <p>えのきたけのみそじる</p> <p>□ えのきたけ 10 ○ ふ 0.8</p> <p>□ たまねぎ 28 △ あぶらあげ 4</p> <p>□ ねぎ 5 だし</p> <p>みそ</p> 	<p>春咲きウオーク (予備日)</p> 	<p>△ 牛乳 588kcal</p> <p>おやこどん</p> <p>○ こめ 80 △ とりにく 20</p> <p>□ たまねぎ 100 □ にんじん 10</p> <p>△ かまぼこ 10 □ ねぎ 10</p> <p>△ たまご 30 さけ 1.3</p> <p>みりん 1.3 ○ さとう 1.82</p> <p>○ かたくりこ 0.4 うすくち</p> <p>こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ はるキャベツ 30 □ きゅうり 12</p> <p>□ こまつな 8 □ きざみたくあん 6</p> <p>○ さとう 0.5 △ かつおぶし 0.5</p> <p>うすくち</p>	<p>△ 牛乳 658kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>みそラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 15</p> <p>□ もやし 25 □ コーン 10</p> <p>□ はるキャベツ 25 □ ねぎ 5</p> <p>みりん 1.5 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>□ にんにく 0.2 □ しょうが 0.3</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p> <p>みそ トウバンジャン</p> <p>かんでんのピリからサラダ</p> <p>かんでん 1.2 △ ささみフレーク 10</p> <p>□ ほうれんそう 10 □ ちんげんさい 18</p> <p>○ さとう 2.6 ○ ごまあぶら 0.8</p> <p>こいくち す</p> <p>トウバンジャン</p>	<p>△ 牛乳 609kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ とんかつ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>ソース(こぶくろ)</p> <p>いとたまぼこやさいのサラダ</p> <p>△ いたたまぼこ 10 □ はるキャベツ 20</p> <p>□ もやし 25 □ にんじん 5</p> <p>○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>こいくち す</p> <p>どうふのみそじる</p> <p>△ どうふ 30 △ わかめ 0.6</p> <p>□ だいこん 15 △ あぶらあげ 4</p> <p>だし みそ</p>												
<p>△ 牛乳 707kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぶたにく 19</p> <p>□ たまねぎ 71 ○ じゃがいも 48</p> <p>□ にんじん 11 ワイン 1.9</p> <p>□ にんにく 0.19 こいくち</p> <p>カレールウ こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>カレーこ</p> <p>はっさくいりフルーツポンチ</p> <p>□ みかん 20 □ はっさく 15</p> <p>□ パイン 20 カットゼリー</p> <p>かんでん 20</p> 	<p>△ 牛乳 562kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しろみざかなのこうみしょうゆがけ</p> <p>△ ホキ □ しょうが 0.7</p> <p>みりん 1 ○ さとう 2.5</p> <p>さけ 1 こいくち</p> <p>きりぼしだいこんのうめずあえ</p> <p>□ きりぼしだいこん 1. □ きゅうり 30</p> <p>△ わかめ 0.7 ○ ごま 1.5</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2 うめず 3.2</p> <p>○ さとう 2 うすくち</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 10 ○ じゃがいも 20</p> <p>□ ごぼう 7 □ はくさい 20</p> <p>□ もやし 15 □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 7 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△ 牛乳 706kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>ペンネのポロネーゼ</p> <p>○ ペンネ 16 △ ぶたひきにく 12</p> <p>□ たまねぎ 14 □ にんじん 6</p> <p>□ にんにく 0.09 トマト 2.5</p> <p>○ オリーブオイル 0.3 こしょう</p> <p>しお ケチャップ</p> <p>デミグラスソース コンソメ</p> <p>やさいすーフ</p> <p>△ ベーコン 10 □ しめじ 8</p> <p>□ にんじん 10 □ たまねぎ 20</p> <p>□ ちんげんさい 15 こしょう</p> <p>コンソメ</p>	<p>△ 牛乳 673kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ぎょうざ 2こ</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>□ きゅうり 20 ○ はるさめ 6</p> <p>△ ささみフレーク 8 □ コーン 8</p> <p>○ ごまあぶら 0.2 ○ さとう 1.5</p> <p>す こいくち</p> <p>ホイコーロー</p> <p>△ ぶたにく 30 □ たまねぎ 20</p> <p>□ にんにく 0.5 □ ピーマン 10</p> <p>□ しいたけ 1 □ はるキャベツ 50</p> <p>△ あつあげ 20 △ こうやどうふ 2</p> <p>さけ 3 ○ さとう 1.2</p> <p>○ かたくりこ 0.6 トウバンジャン</p> <p>テンメンジャン こいくち</p> <p>あかみそ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 684kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ササミのレモンソースあげ</p> <p>△ ささみ さけ 2 しお</p> <p>○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6</p> <p>○ さとう 4.5 こいくち □ レモン 2.7</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ ぶたにく 8 □ にんじん 8</p> <p>□ ごぼう 20 △ ちくわ 5</p> <p>こんにやく 15 ○ さとう 2 みりん 0.3</p> <p>□ いんげん 5 さけ 0.8 こいくち</p> <p>じゃかもちすーフ</p> <p>○ じゃかもち 20 △ あぶらあげ 4</p> <p>○ こんにやく 10 □ だいこん 20</p> <p>□ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5</p> <p>□ にんじん 6 さけ 1.5 うすくち</p> <p>みりん 0.6 こいくち だし</p>												
<p>△ 牛乳 602kcal</p> <p>チキンライス</p> <p>○ こめ 70 △ とりにく 30</p> <p>□ たまねぎ 35 □ にんじん 10</p> <p>□ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>しお こしょう</p> <p>ケチャップ ウスター</p> <p>コンソメ</p> <p>おかわいりどうにゃうすーフ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 7</p> <p>○ おおむぎ 5 □ たまねぎ 25</p> <p>○ さつまいも 25 コンソメ</p> <p>△ どうにゃう 20 こしょう</p> <p>どうにゃうルウ</p>	<p>△ 牛乳 700kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>もやしのピリからあえ</p> <p>□ もやし 35 □ きゅうり 15</p> <p>□ アスパラガス 3 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ さとう 2.8 す</p> <p>トウバンジャン</p> <p>にくじゃが</p> <p>○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 25</p> <p>○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70</p> <p>□ にんじん 10 □ いんげん 10</p> <p>○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち</p>	<p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <th>しょくひん 食品 グループ</th> <td>○..おもにエネルギーのもとになる食品</td> <td>△..おもに体をつくるもとになる食品</td> <td>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</td> </tr> <tr> <th>えいようそ 栄養素</th> <td>たんぱいけいぶつ 炭水化物</td> <td>しじつ 脂質</td> <td>たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン 無機質</td> </tr> </table>			しょくひん 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	たんぱいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)			たんぱく質	ビタミン 無機質
しょくひん 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	たんぱいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)													
		たんぱく質	ビタミン 無機質													
<p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>																