

えいせいめんきにきをつけよう

- ・せっけんできれいにてをあらおう
- ・せいけつなハンカチをつかおう
- ・きゅうしょくとうぼんはきちんとしたみじたくをしておこなおう

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	〇・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
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン
鉄	カルシウム	亜鉛	銅

水	木	金		
1	2	3		
△ 牛乳 604kcal ごはん こんぶとツナのたまごみごはん ○ こめ △ きざみこんぶ 1.5 □ にんじん 12 △ ツナ 20 ○ さとう ○ ごまあぶら こいくち △ ごもくあつやきたまごけんちんじる □ にんじん 10 □ ごぼう 10 △ あつあげ 10 ○ さといも 30 ○ こんにやく 20 □ だいこん 10 ○ ごまあぶら みりん さけ うすくち こいくち だし	△ 牛乳 676kcal ごはん ていやききチキン △ とりにく □ しょうが 0.7 みりん さけ ○ さとう こいくち ○ かたくりこ いんげんのサラダ □ さやいんげん 6 □ いんげん 9 □ キャベツ 30 □ コーン 5 ○ さとう ○ こめあぶら す こいくち じゃがいもとたまねぎのみぞしる ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 □ えのきたけ 5 □ ねぎ 5 みそ だし	△ 牛乳 666kcal ごはん にくシュウマイ 2こ もやしのナムル □ にんじん 5 □ もやし 50 △ わかめ 0.3 ○ ごま 0.6 ○ さとう ○ ごまあぶら す こいくち フルコギ △ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 □ しめじ 30 □ にんじん 15 □ ねぎ 10 □ にんにく 0.3 さけ みりん ○ ごまあぶら ○ さとう コチュジャン こいくち		
△ 牛乳 646kcal ごはん マヨたまフライ ○ あげあぶら かみかみあえ △ イカ 15 □ きりぼしだいこん 2 かんてん 0.3 □ きゅうり 10 □ キャベツ 15 □ レモンかじゅう ○ さとう ○ こめあぶら す うすくち かぼちゃのみぞしる □ かぼちゃ 30 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし	△ 牛乳 621kcal ごはん ぎょうざ 2こ ちゅうかあえ □ きゅうり 35 □ もやし 15 □ コーン 5 ○ さとう ○ ごまあぶら こいくち す ナスいりマーボー豆腐 △ とうふ 50 □ なす 30 △ ぶたひきにく 15 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10 □ しいたけ 0.6 □ たけのこ 15 さけ ○ さとう ○ かたくりこ こいくち あかみそ トウバンジャン	△ 牛乳 584kcal コッペパン ササミカツ ○ あげあぶら スッキーニのマヨサラダ □ キャベツ 30 □ スッキーニ 15 □ にんじん 4 ○ さとう す うすくち マヨネーズ コンソメスープ △ ぶたにく 15 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ にんじん 8 コンソメ うすくち しお こしょう	△ 牛乳 549kcal ごはん しろみざかなのなんぶやき △ ホキ ○ さとう さけ みりん こいくち ○ ごま ○ かたくりこ やさしいあえもの □ キャベツ 20 □ にんじん 7 □ きゅうり 15 □ もやし 10 △ あぶらあげ 4 ○ さとう こいくち しおこうじスープ △ とりにく 15 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ しめじ 6 □ ねぎ 4 □ しょうが 1 さけ だし しおこうじ こしょう	△ 牛乳 584kcal ごはん チンゲンさいのわふうあえ □ ちんげんさい 15 □ しめじ 8 □ もやし 25 ○ さとう す こいくち あつあげとこんにやくのもの ○ こんにやく 45 △ ちくわ 25 △ あつあげ 35 △ とりにく 20 △ えだまめボール 15 □ にんじん 10 ○ じゃがいも 25 ○ さとう さけ みりん こいくち だし
△ 牛乳 564kcal ぶたどん ○ こめ △ ぶたにく 40 □ たまねぎ 100 ○ こんにやく 30 □ ねぎ 7 △ かまぼこ 10 □ しょうが 0.9 ○ さとう さけ みりん こいくち はくさいとほうれんそうのおひたし □ ほうれんそう 30 □ はくさい 30 □ にんじん 5 ○ さとう こいくち	△ 牛乳 676kcal ごはん ヤンニョムチキン △ ささみ さけ ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら しお ○ さとう こいくち ケチャップ コチュジャン じゃがいもとシャキシャキサラダ ○ じゃがいも 40 □ きゅうり 10 □ にんじん 4 ○ ごま 0.8 ○ こめあぶら ○ さとう す しお こしょう ごもくスープ △ ぶたにく 7 □ エリンギ 5 □ たまねぎ 20 □ にんじん 10 □ ちんげん菜 12 □ もやし 18 ちゅうかだし こいくち こしょう	△ 牛乳 622kcal ごはん さわらのゆずしょうゆやき △ さわら □ ゆずかじゅう ○ さとう こいくち ひじきのいために △ とりにく 8 △ ひじき 2 △ だいず 8 △ ひらてん 8 ○ こんにやく 10 □ さやいんげん 5 □ にんじん 5 ○ こめあぶら ○ さとう さけ みりん だし こいくち だいこんとあぶらあげのみぞしる □ だいこん 30 △ あぶらあげ 8 □ ねぎ 6 だし みそ	△ 牛乳 723kcal なすとひきにくのカレーライス ○ こめ △ ぶたひきにく 20 □ なす 35 □ たまねぎ 75 □ にんじん 20 ワイン □ にんにく 0.2 こいくち カレールウ こしょう ウスター コンソメ カレーこ コールスローサラダ □ キャベツ 40 □ コーン 4 □ にんじん 5 ○ こめあぶら ○ オリーブオイル ○ さとう す しお こしょう マヨネーズ	△ 牛乳 704kcal ごはん かぼちゃひきにくフライ ○ あげあぶら キャベツのうめあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 △ ちくわ 6.5 □ ばいにく 2.5 みりん ○ さとう こいくち とふのこののもの △ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 ○ さとう さけ みりん だし こいくち
△ 牛乳 579kcal ごはん チキン ○ ごまあぶら ○ さとう こいくち す チンジャオロース △ ぶたにく 25 □ ピーマン 12 □ たけのこ 14 □ たまねぎ 14 ○ こんにやく 12 □ にんにく 0.7 ○ こめあぶら ○ さとう ○ かたくりこ ○ ごまあぶら こいくち わかめのスープ □ もやし 20 △ わかめ 0.8 □ えのきたけ 10 ちゅうかだし こいくち こしょう	△ 牛乳 585kcal カレーピラフ ○ こめ ○ おおむぎ △ チキンウインナー 10 △ ぶたひきにく 15 □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 □ ピーマン 5 □ コーン 3 さけ カレーこ ウスター ケチャップ しお こしょう とりつくねとやさしいのスープ △ つくね 25 □ にんじん 10 □ もやし 15 □ はくさい 15 □ ちんげんさい 10 こしょう ちゅうかだし うすくち □ れいとうみかん	△ 牛乳 616kcal コッペパン ABCマカロニスーフ ○ アルファベットマカロニ 5 □ たまねぎ 25 △ ベーコン 10 □ キャベツ 25 □ ほうれんそう 15 コンソメ こしょう キャロットラペ □ キャベツ 10 □ きゅうり 7 □ にんじん 30 △ ツナ 8 □ レモンかじゅう ○ さとう ○ こめあぶら うすくち しお こしょう フランクフルトビーンズソース △ ソーセージ 1こ □ たまねぎ 15 △ だいず 3 □ トマト 20 ○ かたくりこ しお かつお けチャップ	△ 牛乳 566kcal ごはん せとふうみふりかけ ぶたにくのしょうがやき △ ぶたにく 60 さけ □ たまねぎ 70 □ しょうが 1.5 ○ さとう こいくち やさしいたっぴりみぞしる □ だいこん 20 □ にんじん 8 □ こまつな 10 □ しめじ 8 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 5 みそ だし	△ 牛乳 743kcal ごはん しろみざかなフライ ○ あげあぶら タルタルソース キャベツのごまサラダ □ キャベツ 50 ○ こめあぶら ○ ごまあぶら ○ ごま 1.2 しお す こいくち やさしいうまに △ あつあげ 40 △ とりにく 20 ○ さといも 15 ○ こんにやく 20 □ にんじん 20 □ たまねぎ 40 □ モロッコいんげん 5 □ しいたけ 1 みりん ○ さとう こいくち だし
△ 牛乳 561kcal ごはん とうふハンバーグきのこソース △ とうふハンバーグ □ しめじ 5 □ エリンギ 5 □ えのきたけ 5 □ しょうが 0.5 みりん こいくち ○ かたくりこ だし きゅうりのおかかあえ □ きゅうり 30 □ キャベツ 20 △ かつおぶし 1 ○ さとう こいくち なすのみぞしる □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし	△ 牛乳 672kcal ごはん ゆかりごはん ひやしうどん ○ うどん 90 △ たまご 12 □ きゅうり 25 △ わかめ 0.7 □ にんじん 10 □ しいたけ 0.5 △ あぶらあげ 7 ○ さとう みりん だし こいくち めんつゆ はんぺんフライ ○ あげあぶら	△ 牛乳 626kcal ごはん しっとりひじきふりかけ △ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう みりん こいくち わかめとだいこんのツナあえ □ だいこん 30 □ きゅうり 10 △ わかめ 0.4 △ ツナ 5 ○ さとう ○ ごまあぶら す うすくち とりにくとじゃがいものものに △ とりにく 25 ○ じゃがいも 80 ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 60 □ にんじん 10 □ いんげん 10 ○ さとう さけ みりん こいくち	△ 牛乳 611kcal さいぼしだいこんとベーコンのごはん ○ こめ ○ げんまい □ きりぼしだいこん 5 □ えのきたけ 10 △ ベーコン 15 □ ねぎ 5 □ にんじん 10 ○ さとう さけ みりん こいくち うすくち のっぺいじる △ とりにく 20 □ だいこん 25 □ にんじん 10 ○ さといも 10 ○ こんにやく 10 □ しめじ 2 さけ だし ○ かたくりこ こいくち うすくち ほうれんそうともやしのあえもの □ ほうれんそう 25 □ もやし 20 △ あぶらあげ 5 ○ さとう こいくち	

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

