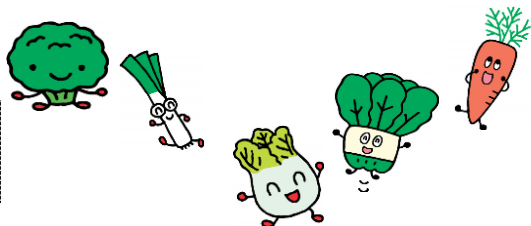


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
△牛乳 カレーライス ○こめ 90 □たまねぎ 65 □にんじん 12 ワイン 2 ウスターソース コンソメ カレーこ パリパリサラダ □だいこん 17 □にんじん 7 こいくち △ぶたにく 25 ○じゃがいも 40 □はくさい 20 □にんにく 0.2 カレールウ こいくち こしよ きゅうり 13 □ふくしんづけ 8 す 636kcal	△牛乳 ごはん △いわしフライ ○あげあぶら 5 きんぴらだいず △ぶたにく 8 □ごぼう 10 ○こんにやく 15 △ちくわ 5 みりん 0.3 こいくち とうふのみそしる △とうふ 20 △あぶらあげ 4 □にんじん 10 みそ □にんじん 8 △だいず 10 □いんげん 5 ○さとう 2 さけ 0.8 えのきたけ 7 □たまねぎ 20 □ねぎ 4 だし 642kcal	△牛乳 ごはん △のりこうみふりかけ タッチョリム △とりにく 40 ○じゃがいも 25 □ながねぎ 5 ○さとう 2 コチュジャン ちゅうかふうやさいスーフ △ぶたひきにく 12 □たまねぎ 15 □にんじん 8 □ねぎ 5 ○ごまあぶら 0.48 トウバンジャン ○こめあぶら 1 □にんにく 1.5 □あおな 25 コンソメ かたくくりこ 0.65 こいくち □にんにく 0.08 □はくさい 20 △とうふ 25 ガラスープ みそ こいくち 566kcal	△牛乳 ごはん △ささみカツ ○あげあぶら 4 ほうれんそうのごまあえ □ほうれんそう 19 □もやし 17 ○すりごま 1 こいくち とんこつに △ぶたにく 16 □にんじん 21 ○こんにやく 26 □いんげん 3 ○こくとう 2.7 さけ 1.89 あかみそ だし ○はくさい 9 △あぶらあげ 5 ○さとう 0.9 だいこん 63 □ごぼう 21 △あつあげ 32 □しょうが 0.4 ○さとう 0.25 みりん 1.89 こいくち 642kcal	△牛乳 げんりょうごはん ザンラーダンメン ○ちゅうかめん 90 □たまねぎ 10 □しめじ 5 □にんにく 0.36 ○ごまあぶら 0.54 こいくち とんこつラーメンスー ちゅうかだし かんてんサラダ かんてん 1.2 □ほうれんそう 10 ○さとう 2.6 こいくち さきみフレーク 10 □あおな 18 ○ごまあぶら 0.8 す トウバンジャン 644kcal
9	10	11	12	13
△牛乳 ごはん △ねぎしいたまごやき なます □だいこん 33 ○いりごま 0.5 しお うすくち すきやき △ぶたにく 30 □にんじん 10 □ながねぎ 8 □えのきたけ 8 ○こんにやく 30 ○さとう 4.5 こいくち □にんじん 7 ○さとう 1.5 す だし □たまねぎ 50 □はくさい 50 □しゅんぎく 7 △やきとうふ 20 ○すきやきふ 5 さけ 1 572kcal	△牛乳 ごはん △かぼちゃひきにくフライ ○あげあぶら 4 フロッキーサラダ □ブロッコリー 20 □キャベツ 20 ○さとう 1.2 ポトフ □たまねぎ 30 □はくさい 25 △チキンウインナー 10 ○こめあぶら 0.5 コンソメ △ささみフレーク 5 □コーン 5 す うすくち □にんじん 10 ○じゃがいも 40 こしよ コンソメ 609kcal	けんこくきねんのひ	△牛乳 ごはん △ていやくハンバーグ ハンバーグ みりん 1 こいくち ポテトサラダ ○じゃがいも 35 □きゅうり 5 △ロースハム 10 しお す なめこのみそしる □なめこ 12 □だいこん 22 □ながねぎ 5 ○さとう 2 かたくくりこ 0.3 こいくち □にんじん 5 □キャベツ 5 ○オリーブオイル 0.5 マヨネーズ △あぶらあげ 5 □あおな 12 みそ だし 643kcal	△牛乳 きりぼしだいこんとベーコンのごはん ○こめ 75 □きりぼしだいこん 5 △ベーコン 15 □にんじん 10 ○いりごま 1.2 さけ 1 しおこうじスーフ △とりにく 20 □にんじん 10 □みずな 4 さけ 1.9 しおこうじ ○チョコプリン ○げんまい 6 □えのきたけ 10 □えだまめ 5 ○さとう 2 みりん 1 うすくち こいくち 615kcal
16	17	18	19	20
△牛乳 ごはん ○キャベツメンチカツ あげあぶら 5 しおこんぶあえ □はくさい 45 △しおこんぶ 1.27 ○ふ 2 □ほうれんそう 5 みりん 0.76 うすくち □にんじん 4 ○さとう 0.98 △かつおぶし 0.98 △とうふ 20 □みずな 5 だし 592kcal	△牛乳 ごはん △さばのしょうがやき △さば みりん 1.4 さけ 1.2 ひじきのいために △ぶたにく 6 △だいず 8 ○こんにやく 10 □にんじん 5 ○さとう 1.7 みりん 0.5 だし だいこんのみそしる □だいこん 22 △あぶらあげ 8 だし □しょうが 0.7 ○さとう 2.2 こいくち △ひじき 2 △ひらてん 8 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 さけ 0.5 だし こいくち □あおな 10 □ながねぎ 7 みそ 613kcal	△牛乳 コッペパン △ポロニアハム コールスローサラダ □キャベツ 40 □にんじん 5 ○さとう 1.35 こしよ △とりにく 20 □にんじん 10 ○じゃがいも 20 ○こめあぶら 0.5 シチュールウ □ブロッコリー 4 ○オリーブオイル 0.2 しお す うすくち はくさいのクリームに □はくさい 70 □ながねぎ 20 △ぎゅうにゅう 20 コンソメ こしよ 583kcal	△ジョア げんりょうごはん ★ふゆやさいのカレーうどん ○うどん 50 □だいこん 18 □にんじん 8 さけ 1.5 こいくち カレールウ △はんぺんフライ ○あげあぶら 4 △ぶたにく 10 ○じゃがいも 15 □ながねぎ 12 みりん 1.5 だし わふうカレールウ 585kcal	△牛乳 ねぎしおぶたどん ○こめ 75 □ながねぎ 15 □もやし 40 □にんじん 5 □レモン 0.8 しお きりぼしだいこんのマヨあえ □きりぼしだいこん 3 △ほうれんそう 15 △ツナ 5 こいくち こしよ △ぶたにく 50 ○ごまあぶら 1.6 □キャベツ 15 □にんにく 0.8 さけ 0.41 ○いりごま 0.5 □にんじん 10 ○さとう 1.95 しお マヨネーズ ぼんず 564kcal
23	24	25	26	27
てんのうたんじょうび	△牛乳 ごはん △はるまき ○あげあぶら 4 三色ナムル □もやし 25 △わかめ 1 ○ごまあぶら 0.5 す まーぼーはくさい □はくさい 85 □しょうが 0.5 △あつあげ 15 □ながねぎ 15 さけ 1.2 ○さとう 0.78 ○ごまあぶら 0.3 こいくち △ぶたひきにく 20 □にんにく 0.3 □たまねぎ 10 □しいたけ 0.3 みりん 0.54 ○かたくくりこ 0.86 トウバンジャン あかみそ 612kcal	△牛乳 ごはん チリコンカン ミックスビーンズ 18 △ぶたひきにく 25 □にんじん 9.6 トマト 14.8 ワイン 0.7 ○かたくくりこ 0.01 ケチャップ だいこんのツナサラダ □だいこん 45 △ツナ 9 ○ごまあぶら 0.36 うすくち あおなのみそしる □あおな 15 □にんじん 9 みそ □たまねぎ 54 □しめじ 4.8 ウスターソース しお こしよ コンソメ チリパウダー ハヤシルウ □みずな 6 ○さとう 1.35 す しお こしよ □はくさい 17 △あぶらあげ 3 だし 575kcal	△牛乳 ごはん ★アクアパッツァ △ホキ ○かたくくりこ 1.7 □はくさい 10 □トマト 3 □ほうれんそう 1.5 ○オリーブオイル 0.5 コンソメ めしフロッキー □ブロッコリー 45 △チキンウインナー 10 ○こめあぶら 0.5 □だいこん 25 コンソメ ○こむぎこ 1.7 ○あげあぶら 6 □たまねぎ 6 □にんじん 1.5 □にんにく 0.02 こしよ しお □にんじん 5 □キャベツ 30 こしよ 566kcal	△牛乳 わかめごはん なのはなのからくさいからしあえ □なのはな 15 ○はるまき 3 からし ちくぜんに △とりにく 25 □ごぼう 20 △ちくわ 22 □いんげん 5 ○こめあぶら 0.5 みりん 1 ○ごまあぶら 0.3 □はるみ □もやし 25 ○いりごま 1.1 こいくち □にんじん 20 ○こんにやく 30 □だいこん 20 □しいたけ 0.7 さけ 1.5 ○さとう 2.5 だし こいくち フルーツきゅうしょく 550kcal

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

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
エネルギー栄養素	たんぱく質	炭水化物	脂質
		ビタミン	ミネラル

… こんだてのなかから …

★マークのあるメニューについて

19日・26日のメニューに★マークがついています。これは、なかぎししょうがつこうの6ねんせいが、かていかのじゅぎょうでがくしゅうした、えいようバランスやいろどりなどをくふうしてかんがえてくれたものです。

19日「ふゆやさいのカレーうどん」

きのかわしさんのながねぎ、にんじん、だいこんをつかいます。やさいがたっぷりとれるカレーうどんです。

26日「アクアパッツァ」

きのかわしさんのはくさい、にんじん、ほうれんそうをつかいます。ぐだくさんでえいようたっぷりなソースを、あげたホキにかけています。