

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	無機質

水 1		木 2		金 3	
△ 牛乳 こんぶとツナのたまごみごはん 604kcal	〇 こめ △きざみこんぶ 1.5 □ にんじん 12 △ツナ 20 〇 さとう ○ごまあぶら こいくち	△ 牛乳 ごはん ていやくききチキン 676kcal	△ 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	△ 牛乳 ごはん にくシューマイ 2こ もやしのナムル 666kcal	□ にんじん 5 □もやし 50 △ わかめ 0.3 ○ごま 0.6 〇 さとう ○ごまあぶら す 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 〇 こんにやく 20 □だいこん 10 〇 ごまあぶら みりん さけ うすくち こいくち だし	□ さやいんげん 6 □いんげん 9 □ キャベツ 30 □コーン 5 〇 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そじる	△ 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 〇 ごまあぶら ○さとう コチュジャン こいくち
6		7		8	
△ 牛乳 ごはん マヨたまフライ 646kcal	△ 牛乳 ごはん ぎょうざ 2こ ちゅうかあえ 621kcal	△ 牛乳 コッペパン ササミカツ 584kcal	△ 牛乳 ごはん しろみざかなのなんぶやき 549kcal	△ 牛乳 ごはん チンゲンさいのわふうあえ 584kcal	
〇 あげあぶら かみかみあえ	□ きゅうり 35 □もやし 15 □ コーン 5 ○さとう 〇 ごまあぶら こいくち す	△ スキーマのマヨサラダ	△ ホキ ○さとう さけ みりん こいくち	□ ちんげんさい 15 □しめじ 8 □ もやし 25 ○さとう す こいくち	
△ イカ 15	〇 ナス 30	□ キャベツ 30 □ズッキーニ 15	〇 ごま ○かたくりこ	△ あつあげとこんにやくのもの	
□ きりぼしだいこん 2	△ ナス 30	□ にんじん 4 ○さとう	△ やさいのあえもの	〇 こんにやく 45 △ちくわ 25	
□ かんてん 0.3 □きゅうり 10	△ ぶたひきにく 15 □しょうが 0.5	す うすくち	□ キャベツ 20 □にんじん 7	△ あつあげ 35 △とりにく 20	
□ キャベツ 15 □レモンかじゅう	□ にんにく 0.1 □たまねぎ 40	マヨネーズ	△ あぶらあげ 4 ○さとう こいくち	△ えだまめボール 15 □にんじん 10	
〇 さとう ○こめあぶら	□ ねぎ 10 □しいたけ 0.6	コンソメスーフ	△ しおこうじスーフ	〇 じゃがいも 25 ○さとう	
す うすくち	□ たけのこ 15 さけ	△ ぶたにく 15 ○じゃがいも 20	△ とりにく 15 □だいこん 30	さけ みりん	
△ かぼちゃのみそじる	□ さとう ○かたくりこ	□ たまねぎ 25 □にんじん 8	□ にんじん 10 □しめじ 6	こいくち だし	
□ かぼちゃ 30 □たまねぎ 20	〇 さとう	コンソメ	□ ねぎ 4 □しょうが 1		
□ えのきたけ 7 □ねぎ 5	こいくち あかみそ トウバンジャン	しお こしょう	さけ だし しおこうじ こしょう		
みそ だし					
13		14		15	
△ 牛乳 ぶたどん 564kcal	△ 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン 676kcal	△ 牛乳 ごはん さわらのゆずしょうゆやき 622kcal	△ 牛乳 なすとひきにくのカレーライス 723kcal	△ 牛乳 ごはん かぼちゃひきにくフライ 704kcal	
〇 こめ △ぶたにく 40	△ ささみ さけ	△ さわら □ゆずかじゅう	〇 こめ △ぶたひきにく 20	△ かぼちゃひきにくフライ	
□ たまねぎ 100 ○こんにやく 30	〇 かたくりこ 6.5 ○あげあぶら	〇 さとう こいくち	□ なす 35 □たまねぎ 75	〇 あげあぶら	
□ ねぎ 7 △かまぼこ 10	しお ○さとう	△ ひじきのいために	□ にんじん 20 ワイン	△ キャベツのうめあえ	
□ しょうが 0.9 ○さとう	こいくち ケチャップ コチュジャン	△ とりにく 8 △ひじき 2	□ にんにく 0.2 こいくち	□ キャベツ 24 □きゅうり 17	
さけ みりん	△ じゃがいも 40 □きゅうり 10	△ だいず 8 △ひらてん 8	カレールー こしょう	△ ちくわ 6.5 □ばいにく 2.5	
こいくち	□ にんじん 4 ○ごま 0.8	〇 こんにやく 10 □さやいんげん 5	ウスター コンソメ	みりん ○さとう	
△ はくさいとほうれんそうのおひたし	〇 こめあぶら ○さとう	□ にんじん 5 ○こめあぶら	カレーこ	こいくち	
□ ほうれんそう 30 □はくさい 30	す しお こしょう	〇 さとう さけ	△ コールスローサラダ	△ とふのこのにも	
□ にんじん 5 ○さとう	△ ごもくスーフ	みりん だし	□ キャベツ 40 □コーン 4	△ とふのこ 15 △とりにく 15	
こいくち	△ ぶたにく 7 □エリンギ 5	こいくち	□ にんじん 5 ○こめあぶら	□ はくさい 50 □だいこん 25	
	□ たまねぎ 20 □にんじん 10	△ だいこんとあぶらあげのみそじる	〇 オリーブオイル ○さとう	□ にんじん 10 □ねぎ 5	
	□ ちんげん菜 12 □もやし 18	□ だいこん 30 △あぶらあげ 8	す しお	△ あぶらあげ 5	
	ちゅうかだし こいくち こしょう	□ ねぎ 6 だし みそ	こしょう マヨネーズ	〇 さとう さけ	
				みりん だし こいくち	
20		21		22	
△ 牛乳 ごはん チキン 579kcal	△ 牛乳 カレーピラフ 585kcal	△ 牛乳 コッペパン ABCマカロニスーフ 616kcal	△ 牛乳 ごはん せとふうみふりかけ 566kcal	△ 牛乳 ごはん タルタルソース 743kcal	
〇 ごまあぶら ○さとう	〇 こめ ○おおむぎ	〇 アルファベットマカロニ 5	△ せとふうみふりかけ	△ タルタルソース	
こいくち す	△ チキンウインナー 10	□ たまねぎ 25 △ベーコン 10	△ ぶたにくのしょうがやき	△ キャベツのごまサラダ	
△ チンジャオロース	△ ぶたひきにく 15 □たまねぎ 30	□ キャベツ 25 □ほうれんそう 15	△ ぶたにく 60 さけ	□ キャベツ 50 ○こめあぶら	
△ ぶたにく 25 □ピーマン 12	□ にんじん 10 □ピーマン 5	コンソメ こしょう	□ たまねぎ 70 □しょうが 1.5	〇 ごまあぶら ○ごま 1.2	
□ たけのこ 14 □たまねぎ 14	□ コーン 3 さけ	△ キャロットラペ	〇 さとう こいくち	しお す こいくち	
〇 こんにやく 12 □にんにく 0.7	カレーこ ウスター	□ キャベツ 10 □きゅうり 7	△ やさいたっぴりみそじる	△ やさいのうまに	
〇 こめあぶら ○さとう	ケチャップ しお こしょう	□ にんじん 30 △ツナ 8	□ だいこん 20 □にんじん 8	△ あつあげ 40 △とりにく 20	
〇 かたくりこ ○ごまあぶら	△ とりつくねとやさいのスーフ	□ レモンかじゅう ○さとう	□ こまつな 10 □しめじ 8	〇 さといも 15 ○こんにやく 20	
こいくち	△ つくね 25 □にんじん 10	〇 こめあぶら うすくち しお こしょう	△ あぶらあげ 3 □ねぎ 5	□ にんじん 20 □たまねぎ 40	
△ わかめのスーフ	□ もやし 15 □はくさい 15	△ フランクフルトビーンスーフ	みそ だし	□ モロッコいんげん 5 □しいたけ 1	
□ もやし 20 △わかめ 0.8	□ ちんげんさい 10 こしょう	△ ソーセージ 1こ □たまねぎ 15		みりん ○さとう	
□ えのきたけ 10 ちゅうかだし	ちゅうかだし	△ だいず 3 □トマト 20		こいくち だし	
こいくち こしょう	うすくち	〇 かたくりこ しお かつおぶし ケチャップ			
	□ れいとうみかん				
27		28		29	
△ 牛乳 ごはん とうふハンバーグきのこソース 561kcal	△ 牛乳 ゆかりごはん ひやしうどん 672kcal	△ 牛乳 ごはん しっとりひじきふりかけ 626kcal	△ 牛乳 ごはん さいぼしだいこんとベーコンのごはん 611kcal		
△ とうふハンバーグ	〇 うどん 90 △たまご 12	△ ひじき 1.3 ○ごま 0.6	〇 こめ ○げんまい		
□ しめじ 5 □エリンギ 5	□ きゅうり 25 △わかめ 0.7	△ かつおぶし 1 ○さとう	□ きりぼしだいこん 5 □えのきたけ 10		
□ えのきたけ 5 □しょうが 0.5	□ にんじん 10 □しいたけ 0.5	みりん こいくち	△ ベーコン 15 □ねぎ 5		
みりん こいくち	△ あぶらあげ 7 ○さとう	△ わかめとだいこんのツナあえ	□ にんじん 10 ○さとう		
〇 かたくりこ だし	みりん だし	□ だいこん 30 □きゅうり 10	さけ みりん こいくち うすくち		
△ きゅうりのおかかあえ	こいくち めんつゆ	△ わかめ 0.4 △ツナ 5	△ のっぺいじる		
□ きゅうり 30 □キャベツ 20	△ はんぺんフライ	〇 さとう ○ごまあぶら	△ とりにく 20 □だいこん 25		
△ かつおぶし 1 ○さとう	〇 あげあぶら	す うすくち	□ にんじん 10 ○さといも 10		
こいくち		△ とりにくとじゃがいものにも	〇 こんにやく 10 □しめじ 2		
△ なすのみそじる		△ とりにく 25 ○じゃがいも 80	さけ だし ○かたくりこ		
□ なす 20 □にんじん 5		〇 こんにやく 20 □たまねぎ 60	こいくち うすくち		
□ たまねぎ 20 △あぶらあげ 4		□ にんじん 10 □いんげん 10	△ ほうれんそう 25 □もやし 20		
みそ だし		〇 さとう さけ みりん こいくち	△ 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。

