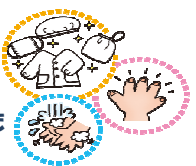


えいせいめんきにきをつけよう

- ・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含む栄養素>

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	おもに体の弱さを癒えるもとになる食品
たんぱく質	大豆製品	たんぱく質	ビタミン
炭水化物	米類	たんぱく質	無脂肪
油脂	油類	たんぱく質	無脂肪

水	木	金		
1	2	3		
<p>△ 牛乳 604kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ こんぶとツナのたきごみごはん</p> <p>○ こめ △きざみこんぶ 1.5</p> <p>□ にんじん 12 △ツナ 20</p> <p>○ さとう ○ごまあぶら</p> <p>こいくち</p> <p>△ ごもくあつやきたまごけんちんじる</p> <p>□ にんじん 10 □ごぼう 10</p> <p>△ あつあげ 10 ○さといも 30</p> <p>○ こんにやく 20 □だいこん 10</p> <p>○ ごまあぶら みりん</p> <p>さけ うすくち</p> <p>こいくち だし</p>	<p>△ 牛乳 676kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ていやききチキン</p> <p>△ とりにく □しょうが 0.7</p> <p>みりん さけ ○さとう</p> <p>こいくち ○かたくりこ</p> <p>いんげんのサラダ</p> <p>□ さやいんげん 6 □いんげん 9</p> <p>□ キャベツ 30 □コーン 5</p> <p>○ さとう ○こめあぶら</p> <p>す 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>△ 牛乳 666kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ にくシュウマイ 2こ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>□ にんじん 5 □もやし 50</p> <p>△ わかめ 0.3 ○ごま 0.6</p> <p>○ さとう ○ごまあぶら</p> <p>す こいくち</p> <p>フルコギ</p> <p>△ ぎゅうにく 10 △ぶたにく 25</p> <p>□ たまねぎ 80 □しめじ 30</p> <p>□ にんじん 15 □ねぎ 10</p> <p>□ にんにく 0.3 さけ みりん</p> <p>○ ごまあぶら ○さとう</p> <p>コチュジャン こいくち</p>		
<p>△ 牛乳 646kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ マヨたまフライ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>かみかみあえ</p> <p>△ イカ 15</p> <p>□ きりぼしだいこん 2</p> <p>かんてん 0.3 □きゅうり 10</p> <p>□ キャベツ 15 □レモンかじゅう</p> <p>○ さとう ○こめあぶら</p> <p>す うすくち</p> <p>かぼちゃのみそじる</p> <p>□ かぼちゃ 30 □たまねぎ 20</p> <p>□ えのきたけ 7 □ねぎ 5</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 621kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ぎょうざ 2こ</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>□ きゅうり 35 □もやし 15</p> <p>□ コーン 5 ○さとう</p> <p>○ ごまあぶら こいくち</p> <p>ナスいりマーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 50 □なす 30</p> <p>△ ぶたひきにく 15 □しょうが 0.5</p> <p>□ にんにく 0.1 □たまねぎ 40</p> <p>□ ねぎ 10 □しいたけ 0.6</p> <p>□ たけのこ 15 さけ</p> <p>○ さとう ○かたくりこ</p> <p>こいくち あかみそ トウバンジャン</p>	<p>△ 牛乳 584kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ ササミカツ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>スッキーニのマヨサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ズッキーニ 15</p> <p>□ にんじん 4 ○さとう</p> <p>す うすくち</p> <p>マヨネーズ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△ ぶたにく 15 ○じゃがいも 20</p> <p>□ たまねぎ 25 □にんじん 8</p> <p>コンソメ うすくち</p> <p>しお こしょう</p>	<p>△ 牛乳 549kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ しろみざかなのなんぶやき</p> <p>△ ホキ ○さとう</p> <p>さけ みりん こいくち</p> <p>○ ごま ○かたくりこ</p> <p>やさしいあえもの</p> <p>□ キャベツ 20 □にんじん 7</p> <p>□ きゅうり 15 □もやし 10</p> <p>△ あぶらあげ 4 ○さとう こいくち</p> <p>しおこうじスープ</p> <p>△ とりにく 15 □だいこん 30</p> <p>□ にんじん 10 □しめじ 6</p> <p>□ ねぎ 4 □しょうが 1</p> <p>さけ だし しおこうじ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 584kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ こんげんさいのわふうあえ</p> <p>□ ちんげんさい 15 □しめじ 8</p> <p>□ もやし 25 ○さとう</p> <p>す こいくち</p> <p>あつあげとこんにやくのもの</p> <p>○ こんにやく 45 △ちくわ 25</p> <p>△ あつあげ 35 △とりにく 20</p> <p>△ えだまめボール 15 □にんじん 10</p> <p>○ じゃがいも 25 ○さとう</p> <p>さけ みりん</p> <p>こいくち だし</p>
<p>△ 牛乳 564kcal</p> <p>△ ぶたどん</p> <p>○ こめ △ぶたにく 40</p> <p>□ たまねぎ 100 ○こんにやく 30</p> <p>□ ねぎ 7 △かまぼこ 10</p> <p>□ しょうが 0.9 ○さとう</p> <p>さけ みりん</p> <p>こいくち</p> <p>はくさいとほうれんそうのおひだし</p> <p>□ ほうれんそう 30 □はくさい 30</p> <p>□ にんじん 5 ○さとう</p> <p>こいくち</p>	<p>△ 牛乳 676kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ヤンニョムチキン</p> <p>△ ささみ さけ</p> <p>○ かたくりこ 6.5 ○あげあぶら</p> <p>しお ○さとう</p> <p>こいくち ケチャップ コチュジャン</p> <p>じゃがいものシャキシャキサラダ</p> <p>○ じゃがいも 40 □きゅうり 10</p> <p>□ にんじん 4 ○ごま 0.8</p> <p>○ こめあぶら ○さとう</p> <p>す しお こしょう</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ ぶたにく 7 □エリンギ 5</p> <p>□ たまねぎ 20 □にんじん 10</p> <p>□ ちんげん菜 12 □もやし 18</p> <p>ちゅうかだし こいくち こしょう</p>	<p>△ 牛乳 622kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さわらのゆずしょうゆやき</p> <p>△ さわら □ゆずかじゅう</p> <p>○ さとう こいくち</p> <p>ひじきのいために</p> <p>△ とりにく 8 △ひじき 2</p> <p>△ だいず 8 △ひらてん 8</p> <p>○ こんにやく 10 □さやいんげん 5</p> <p>□ にんじん 5 ○こめあぶら</p> <p>○ さとう さけ</p> <p>みりん だし</p> <p>こいくち</p> <p>だいこんとあぶらあげのみそじる</p> <p>□ だいこん 30 △あぶらあげ 8</p> <p>□ ねぎ 6 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 723kcal</p> <p>△ ねすとひきにくのカレーライス</p> <p>○ こめ △ぶたひきにく 20</p> <p>□ なす 35 □たまねぎ 75</p> <p>□ にんじん 20 ワイン</p> <p>□ にんにく 0.2 こいくち</p> <p>カレールー こしょう</p> <p>ウスター コンソメ</p> <p>カレーこ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 40 □コーン 4</p> <p>□ にんじん 5 ○こめあぶら</p> <p>○ オリーブオイル ○さとう</p> <p>す しお</p> <p>こしょう マヨネーズ</p>	<p>△ 牛乳 704kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ かぼちゃひきにくフライ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>キャベツのうめあえ</p> <p>□ キャベツ 24 □きゅうり 17</p> <p>△ ちくわ 6.5 □ばいにく 2.5</p> <p>みりん ○さとう</p> <p>こいくち</p> <p>とふのこののもの</p> <p>△ とふのこ 15 △とりにく 15</p> <p>□ はくさい 50 □だいこん 25</p> <p>□ にんじん 10 □ねぎ 5</p> <p>△ あぶらあげ 5</p> <p>○ さとう さけ</p> <p>みりん だし こいくち</p>
<p>△ 牛乳 579kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 千千ミ</p> <p>○ ごまあぶら ○さとう</p> <p>こいくち す</p> <p>チンジャオロース</p> <p>△ ぶたにく 25 □ピーマン 12</p> <p>□ たけのこ 14 □たまねぎ 14</p> <p>○ こんにやく 12 □にんにく 0.7</p> <p>○ こめあぶら ○さとう</p> <p>○ かたくりこ ○ごまあぶら</p> <p>こいくち</p> <p>わかめのスープ</p> <p>□ もやし 20 △わかめ 0.8</p> <p>□ えのきたけ 10 ちゅうかだし</p> <p>こいくち こしょう</p>	<p>△ 牛乳 585kcal</p> <p>△ カレーピラフ</p> <p>○ こめ ○おおむぎ</p> <p>△ チキンウインナー 10</p> <p>△ ぶたひきにく 15 □たまねぎ 30</p> <p>□ にんじん 10 □ピーマン 5</p> <p>□ コーン 3 さけ</p> <p>カレーこ ウスター</p> <p>ケチャップ しお こしょう</p> <p>とろろとやさいのスープ</p> <p>△ つくね 25 □にんじん 10</p> <p>□ もやし 15 □はくさい 15</p> <p>□ ちんげんさい 10 こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>うすくち</p> <p>れいとうみかん</p> 	<p>△ 牛乳 616kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ ABCマカロニスーフ</p> <p>○ アルファベットマカロニ 5</p> <p>□ たまねぎ 25 △ベーコン 10</p> <p>□ キャベツ 25 □ほうれんそう 15</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>キャロットラペ</p> <p>□ キャベツ 10 □きゅうり 7</p> <p>□ にんじん 30 △ツナ 8</p> <p>□ レモンかじゅう ○さとう</p> <p>○ こめあぶら うすくち しお こしょう</p> <p>フランクフルトビーンズソース</p> <p>△ ソーセージ 1こ □たまねぎ 15</p> <p>△ だいず 3 □トマト 20</p> <p>○ かたくりこ しお かつお ケチャップ</p>	<p>△ 牛乳 566kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ せとぶうみふりかけ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>△ ぶたにく 60 さけ</p> <p>□ たまねぎ 70 □しょうが 1.5</p> <p>○ さとう こいくち</p> <p>やさしいたっぴのみそじる</p> <p>□ だいこん 20 □にんじん 8</p> <p>□ こまつな 10 □しめじ 8</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ねぎ 5</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 743kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ しろみざかなフライ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>タルタルソース</p> <p>キャベツのごまサラダ</p> <p>□ キャベツ 50 ○こめあぶら</p> <p>○ ごまあぶら ○ごま 1.2</p> <p>しお す こいくち</p> <p>やさしいうまに</p> <p>△ あつあげ 40 △とりにく 20</p> <p>○ さといも 15 ○こんにやく 20</p> <p>□ にんじん 20 □たまねぎ 40</p> <p>□ モロッコいんげん 5 □しいたけ 1</p> <p>みりん ○さとう</p> <p>こいくち だし</p>
<p>△ 牛乳 561kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ とうふハンバーグきのこソース</p> <p>△ とうふハンバーグ</p> <p>□ しめじ 5 □エリンギ 5</p> <p>□ えのきたけ 5 □しょうが 0.5</p> <p>みりん こいくち</p> <p>○ かたくりこ だし</p> <p>きゅうりのおかかあえ</p> <p>□ きゅうり 30 □キャベツ 20</p> <p>△ かつおぶし 1 ○さとう</p> <p>こいくち</p> <p>なすのみそじる</p> <p>□ なす 20 □にんじん 5</p> <p>□ たまねぎ 20 △あぶらあげ 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 672kcal</p> <p>○ ゆかりごはん</p> <p>ひやしうどん</p> <p>○ うどん 90 △たまご 12</p> <p>□ きゅうり 25 △わかめ 0.7</p> <p>□ にんじん 10 □しいたけ 0.5</p> <p>△ あぶらあげ 7 ○さとう</p> <p>みりん だし</p> <p>こいくち めんつゆ</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>○ あげあぶら</p>	<p>△ 牛乳 626kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ しょうじろひじきふりかけ</p> <p>△ ひじき 1.3 ○ごま 0.6</p> <p>△ かつおぶし 1 ○さとう</p> <p>みりん こいくち</p> <p>わかめとだいこんのツナあえ</p> <p>□ だいこん 30 □きゅうり 10</p> <p>△ わかめ 0.4 △ツナ 5</p> <p>○ さとう ○ごまあぶら</p> <p>す うすくち</p> <p>とりにくとじゃがいものものに</p> <p>△ とりにく 25 ○じゃがいも 80</p> <p>○ こんにやく 20 □たまねぎ 60</p> <p>□ にんじん 10 □いんげん 10</p> <p>○ さとう さけ みりん こいくち</p>	<p>△ 牛乳 611kcal</p> <p>△ せいぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○ こめ ○げんまい</p> <p>□ きりぼしだいこん 5 □えのきたけ 10</p> <p>△ ベーコン 15 □ねぎ 5</p> <p>□ にんじん 10 ○さとう</p> <p>さけ みりん こいくち うすくち</p> <p>のっぺいじる</p> <p>△ とりにく 20 □だいこん 25</p> <p>□ にんじん 10 ○さといも 10</p> <p>○ こんにやく 10 □しめじ 2</p> <p>さけ だし ○かたくりこ</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>ほうれんそうともやしのあえもの</p> <p>□ ほうれんそう 25 □もやし 20</p> <p>△ あぶらあげ 5 ○さとう こいくち</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。

