

< 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	○・・・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
栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂質	ビタミン



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
こどものひ	ふりかえきゆうじつ	△牛乳 585kcal ○ごはん △つくねのソースやき ○さとう 2.3 みりん 1.1 とんかつソース ウスターソース ツナポテト ○じゃがいも 35 △ツナ 5.6 ○ごまあぶら 0.35 ○さとう 0.53 □パセリ 0.03 こしょう こいくち きりぼしだいこんのみそしる □きりぼしだいこん 4 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 5 □ねぎ 4 □にんじん 10 だし みそ	△牛乳 590kcal ○ごはん △ねぎしいたまごやき すのもの □きりぼしだいこん 1. □きゅうり 30 △わかめ 0.7 ○すりごま 1.5 △ちりめんじゃこ 2 うすくち ○さとう 2 す とりにくとじゃがいものにもの △とりにく 25 ○じゃがいも 80 ○こんにゃく 20 □たまねぎ 60 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 2.6 さけ 1.5 みりん 1 こいくち	△牛乳 705kcal ○ごはん △キャベツメンチカツ ○あげあぶら 6 にんじんナポリタン △ぶたひきにく 8 △だいず 3 □にんじん 38 □たまねぎ 10 □ピーマン 2 ○こめあぶら 0.3 ケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう じゃがもちスープ ○じゃがもち 20 △あぶらあげ 4 ○こんにゃく 10 □だいこん 25 □ちんげんさい 8 □ねぎ 5 さけ 1.45 みりん 0.57 うすくち だし こいくち
12	13	14	15	16
△牛乳 591kcal ○ごはん △やきさばのこうみだれかけ △さば □ねぎ 3 □しょうが 0.6 みりん 4 ○さとう 0.5 さけ 2.5 ○かたくりこ 0.12 こいくち ごぼうのみそいため △ぶたひきにく 14 □ごぼう 17 ○こんにゃく 12 □にんじん 12 □いんげん 4 □しょうが 0.2 ○こめあぶら 0.5 ○さとう 1.3 みりん 0.5 さけ 0.5 あかみそ こいくち だし もずくのすましじる ○ふ 2 △もずく 9 □ほうれんそう 15 みりん 0.8 うすくち だし	△牛乳 714kcal ○ごはん △だいごくいも2こ ○さつまいも ○さとう 5.04 ○かたくりこ 0.41 うすくち あげあぶら 4 はるさめサラダ □きゅうり 20 ○はるさめ 6 △ロースハム 8 □コーン 8 ○ごまあぶら 0.2 ○さとう 1.5 す こいくち マーボーカレー △とうふ 100 △ぶたひきにく 20 □しょうが 0.3 □にんにく 0.1 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 10 □エリンギ 2 さけ 1.25 ○さとう 3 ○かたくりこ 0.8 こいくち カレーこ ケチャップ あかみそ ちゅうかだし	△牛乳 595kcal ○ごはん △あまずにくだんご2こ たくあんあえ □キャベツ 30 □きゅうり 12 □こまつな 8 □たくあん 6 ○さとう 0.5 △かつおぶし 0.5 うすくち こうやどうふのにもの △こうやどうふ 6 △とりにく 12 □にんじん 6 □たまねぎ 30 ○じゃがいも 36 □いんげん 4 ○さとう 2 こいくち うすくち だし	△牛乳 599kcal ○ごはん △うすいえんどうのかきあげ △とりにく 30 さけ 1 □うすいえんどう 11 ○さつまいも 12 ○こむぎこ 5 ○かたくりこ 3 ○あげあぶら 5.5 こしょう しお しおこうじいため △ぶたにく 14 さけ 0.5 □キャベツ 40 □にんじん 8 □にんにく 0.1 ○こめあぶら 0.3 しおこうじ うすくち えのきたけのみそしる □たまねぎ 28 □こまつな 10 △わかめ 0.5 □えのきたけ 10 ○ふ 1.8 △あぶらあげ 3 みそ だし	△牛乳 613kcal ○ごはん △げんりょうごはん みそラーメン ○ちゅうかめん 90 △ぶたにく 15 □もやし 20 □コーン 10 □はくさい 30 □ねぎ 5 みりん 1.35 ○ごまあぶら 0.18 □にんにく 0.18 □しょうが 0.27 ちゅうかだし こしょう みそ トウバンジャン バンバンジーサラダ △ささみフレーク 5 □にんじん 7 □キャベツ 23 ○いりごま 1 ○さとう 0.7 ○ごまあぶら 0.4 す こいくち
19	20	21	22	23
△牛乳 570kcal ○ごはん △にらまんじゅう ○あげあぶら 3.5 チンジャオロースー △ぶたにく 25 □ピーマン 12 □たけのこ 6 □たまねぎ 16 ○こんにゃく 12 □にんにく 0.4 ○こめあぶら 0.2 ○さとう 1.4 こいくち ○かたくりこ 0.6 ○ごまあぶら 0.15 ごもくスープ △とりにく 7 □きくらげ 0.4 □たまねぎ 20 □にんじん 10 □ちんげんさい 8 □もやし 10 ちゅうかだし こしょう	△牛乳 576kcal ○ごはん △おやこどん ○こめ 80 △とりにく 20 □たまねぎ 100 □にんじん 10 △かまぼこ 10 □ねぎ 10 △たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○さとう 1.82 こいくち ○かたくりこ 0.4 うすくち ごまあえ △こうやどうふ 3 ○さとう 1.5 □もやし 20 □ほうれんそう 20 ○いりごま 1 □にんじん 5 うすくち だし	△牛乳 590kcal ○ごはん △コッペパン ハンバーグ ワイン 0.4 みりん 0.4 ケチャップ コンソメ こいくち ウスターソース とんかつソース ツナマヨサラダ □きゅうり 8 △ツナ 10 □キャベツ 35 ○オリーブオイル 0.4 す しお こしょう マヨネーズ ジュリエーヌスープ △とりにく 8 □キャベツ 25 □たまねぎ 15 □にんじん 5 □えのきたけ 5 こしょう コンソメ	△牛乳 582kcal ○ごはん △わかめごはん ばいにくあえ □キャベツ 24 □きゅうり 17 □にんじん 7 □ばいにく 2.5 ○さとう 2 こいくち にくどうふ △とうふ 70 △ぶたにく 20 △ぎゅうにく 5 ○こんにゃく 20 □たまねぎ 70 □にんじん 10 □いんげん 10 ○さとう 3.2 さけ 1.5 こいくち ○サイダーゼリー レモンかじゅういりゼリー	△牛乳 596kcal ○ごはん △ヤンニョムチキン △ささみ さけ 2 ○かたくりこ 6.5 ○あげあぶら 6 さけ 3 こいくち ○さとう 4 ケチャップ しお コチュジャン ナムル □もやし 25 □にんじん 5 □きゅうり 30 ○すりごま 0.4 ○ごまあぶら 0.5 しお こいくち す わかめのスープ △わかめ 0.8 □たまねぎ 20 □ちんげんさい 10 □しめじ 8 ちゅうかだし こしょう
26	27	28	29	30
△牛乳 554kcal ○ごはん △せとふうみふりかけ やさしいため △ぶたにく 40 △とりにく 14 さけ 2 □キャベツ 35 □たまねぎ 36 □にんじん 3 △こうやどうふ 1 □しょうが 1 □にんにく 0.5 みりん 1 ○さとう 1.5 ○ごまあぶら 0.2 こいくち みそ ウスターソース ケチャップ けんちんじる □にんじん 10 □ごぼう 10 △あつあげ 10 ○さといも 20 ○こんにゃく 20 □だいこん 20 みりん 1.43 だし さけ 0.67 ○ごまあぶら 0.38 こいくち うすくち	△牛乳 655kcal ○ごはん △てづくりつくだに △ちりめんじゃこ 4.32 △かつおぶし 1.44 △しおこんぶ 0.72 ○いりごま 0.72 みりん 1.2 ○さとう 0.8 す こいくち はんぺんフライ ○あげあぶら 4 やさいのふくめに △とりにく 20 △あつあげ 42 □だいこん 65 □にんじん 25 ○こんにゃく 25 □いんげん 4 ○さとう 2 みりん 1 こいくち だし	△牛乳 669kcal ○ごはん △カレーライス ○こめ 90 △ぎゅうにく 4 △ぶたにく 18 □たまねぎ 70 ○じゃがいも 46 □にんじん 11 ワイン 1.84 □にんにく 0.18 カレールウ こいくち ウスターソース こしょう コンソメ カレーこ はっさくいりフルーツポンチ □みかん 16 □はっさく 20 □パイナップル 18 かんてん 12 みかんゼリー 15 フルーツきゅうしよく	△牛乳 596kcal ○ごはん △いわしのかばやき △いわし ○あげあぶら 4 ○かたくりこ 4 みりん 3.1 ○さとう 1.8 こいくち こんにゃくのおかか ○こんにゃく 30 □たけのこ 5 △ひらてん 12 □いんげん 5 ○さとう 1 みりん 1 こいくち △かつおぶし 1 だし なすのみそしる □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 605kcal ○ごはん △チャーハン ○こめ 75 ○おしむぎ 8 ○こめあぶら 0.5 △ぶたにく 25 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □ねぎ 6 △こうやどうふ 3 さけ 0.6 こいくち しお こしょう ちゅうかだし ワンドンスープ △ワンドン 15 □にんじん 8 □もやし 9 □ニラ 3 □たまねぎ 15 こしょう ちゅうかだし いちごのスティックケーキ いちごビュッレ、レモンかじゅう、 とうにゅういりケーキ