



| 1日 (月) | 2日 (火) | 3日 (水) | 4日 (木) | 5日 (金) |
|--|---|---|---|---|
| コッペパン さけのチャウダー ぎゅうにゅう こいのほりがたハンバーグ ▲さけフレーク しるワイン ■たまねぎ ●じゃがいも ■にんじん ■グリーンピース ●こむぎこ ●バター ▲なまクリーム エネルギー 664kcal たんぱく質 23.2g | ごはん チンジャオロース ぎゅうにゅう はるさめスープ ▲ぶたにく ■ピーマン ■たけのこ オイスターソース ●はるさめ ▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■あおねぎ ■もやし エネルギー 688kcal たんぱく質 20.6g | けんぽうきねんび ★今月のカムカムメニュー 23日 (火) だいずとじゃこのあげに さわにわん エネルギー 651kcal たんぱく質 24.8g | みどりのひ エネルギー 624kcal たんぱく質 24.0g | こどものひ エネルギー 625kcal たんぱく質 25.5g |
| 8日 (月) コッペパン ジャーマンポテト ぎゅうにゅう やさいスープ ●じゃがいも ■たまねぎ ▲ベーコン ■パセリ ●イチゴジャム ■キャベツ ■たまねぎ ▲ウインナー (たまごぬぎ) ■にんじん ■コーン ■セロリ エネルギー 706kcal たんぱく質 19.7g | 9日 (火) ごはん ぶりのてりやき ぎゅうにゅう はるキャベツのみそしる ▲ぶり ●さとう しょうゆ みりん ■はるキャベツ ■たまねぎ ■にんじん ▲ぶたにく ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 650kcal たんぱく質 26.2g | 10日 (水) テーブルロール ツナのわふうスパゲティ ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー ●スパゲティ ▲ツナ ▲ベーコン ■たまねぎ ■にんじん ■にんにく ●オリーブオイル ▲きざみのり ■ほうれんそう ▲ウインナー (たまごぬぎ) エネルギー 651kcal たんぱく質 24.8g | 11日 (木) ごはん とりにくのてりに ぎゅうにゅう かきたまじる ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■つちしょうが ▲たまご ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ■えのきだけ ■あおねぎ ●かたくりこ エネルギー 624kcal たんぱく質 24.0g | 12日 (金) えんそくのひ エネルギー 625kcal たんぱく質 25.5g |
| 15日 (月) チキンカツ はくさいスープ のむヨーグルト ▲チキンカツ (たまごぬぎ) ■キャベツ ソース ▲のむヨーグルト ■はくさい ■たまねぎ ■にんじん ▲ベーコン エネルギー 570kcal たんぱく質 18.8g | 16日 (火) ちゅうかどん もやしとニラのソテー ぎゅうにゅう ▲ぶたにく ▲きりいか ■はくさい ■チンゲンサイ ■たまねぎ ■にんじん ■たけのこ ■つちしょうが ●かたくりこ・ごまあぶら ■もやし ■ニラ ▲ベーコン エネルギー 644kcal たんぱく質 20.7g | 17日 (水) ミニパン わかめうどん ぎゅうにゅう ごぼうサラダ ●れいとううどん ▲とりにく ▲かまぼこ ▲わかめ ■たまねぎ ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ ■ささがきごぼう ■にんじん ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごぬぎ) エネルギー 644kcal たんぱく質 22.2g | 18日 (木) ごはん ひじきのにも ぎゅうにゅう さつまじる ▲ひじき ▲あぶらあげ ▲ひらてん ■こんにやく ■にんじん ▲ぎゅうにく ●さつまいも ▲とうふ ■にんじん ▲ぶたにく ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 681kcal たんぱく質 21.5g | 19日 (金) ごはん カレーのからあげ ぎゅうにゅう にゅうめんじる ▲カレーのからあげ (たまごぬぎ) ●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ▲とりにく ■あおねぎ エネルギー 625kcal たんぱく質 25.5g |
| 22日 (月) アップルパン とりにくのソテー ぎゅうにゅう マカロニスープ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■にんにく ■トマトみずに ●こめマカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ▲ベーコン エネルギー 577kcal たんぱく質 21.9g | 23日 (火) ごはん だいずとじゃこのあげに ぎゅうにゅう さわにわん ▲だいず ▲かえりちりめん ●かたくりこ ▲ぶたにく ▲かまぼこ ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ ★カムカムメニュー エネルギー 627kcal たんぱく質 25.0g | 24日 (水) テーブルロール ちゃんぽん ぎゅうにゅう かいそうサラダ ●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■たまねぎ ■にんじん ■ほししいたけ ■あおねぎ ●かたくりこ ▲わかめ ■コーン ■にんじん ●わふうドレッシング (たまごぬぎ) エネルギー 589kcal たんぱく質 19.1g | 25日 (木) キムタクごはん ちゅうかスープ ぎゅうにゅう ミニゼリー ■キムチ ▲ベーコン ■はくさい ■つぼづけ ●ごまあぶら ▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■もやし ■ニラ ●ぶどうミニゼリー (たまごぬぎ) エネルギー 607kcal たんぱく質 19.0g | 26日 (金) ☆ カレーライス プロッコリーのソテー ぎゅうにゅう ふくじんづけ ●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ぎゅうにく カレールー ■ブルーンビューレ ■ふくじんづけ ■プロッコリー ▲ベーコン エネルギー 720kcal たんぱく質 20.4g |
| 29日 (月) ☆ ホットドッグ ビーフンスープ ぎゅうにゅう ▲フランクフルト (たまごぬぎ) ■キャベツ ■トマトケチャップ ●ビーフン ▲ぶたにく ■にんじん ■たけのこ ■たまねぎ ■ほししいたけ ■あおねぎ エネルギー 666kcal たんぱく質 23.1g | 30日 (火) やきめし しゅうまい ぎゅうにゅう わかめスープ ●アルファーカーマイ ●アルファーカーもちごめ ▲ウインナー (たまごぬぎ) ■にんじん ■たまねぎ ▲やきぶた ■あおねぎ ▲わかめ ■にんじん ■えのきだけ ■もやし ▲しゅうまい 2コ (たまごぬぎ) エネルギー 640kcal たんぱく質 21.7g | 31日 (水) ミニパン ソーススパゲティ ぎゅうにゅう にんじんしりしり ●スパゲティ ▲ぶたにく ■にんじん ■たまねぎ ■キャベツ ■もやし ウスターソース とんかつソース ■にんじん ▲ツナ エネルギー 684kcal たんぱく質 24.4g | < 3色の食品群 > ● … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品) ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品) ■ … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品) 朝ごはんをしっかりと食べよう エネルギー 666kcal たんぱく質 23.1g | |