



★今月のカムカムメニュー

21日(火)

わかめのすのもの  
ちくぜんに

< 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)

| 1日(水)                                                                         |                               | 2日(木)                     |                                                                        | 3日(金)                                        |                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ミニパン<br>ちゃんぽん                                                                 | ぎゅうにゅう<br>ブロッコリーの<br>ソテー      | ごはん<br>さけのしおやき            | ぎゅうにゅう<br>しめじのみそしる                                                     | ごはん<br>かぼちゃの<br>そばろに                         | ぎゅうにゅう<br>おつきみ<br>だんごしる                                        |
| ●れいとうちゅうかめん<br>▲ぶたにく<br>■はくさい<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■ほししいだけ<br>■あおねぎ<br>●かたくりこ | ■ブロッコリー<br>■たまねぎ<br>▲ベーコン<br> | ▲さけ<br>しお<br>             | ▲れいとうとうふ<br>■しめじ<br>■えのきだけ<br>■たまねぎ<br>▲わかめ<br>■にんじん<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ | ■かぼちゃ<br>▲あいびきミンチ<br>しょうゆ<br>●さとう<br>みりん<br> | ■にんじん<br>■だいこん<br>▲とりにく<br>●しらたまもち<br>▲ちくわ<br>(たまごぬき)<br>■あおねぎ |
| エネルギー 523kcal たんぱく質 22.1g                                                     |                               | エネルギー 532kcal たんぱく質 27.4g |                                                                        | エネルギー 585kcal たんぱく質 22.0g                    |                                                                |

| 6日(月)                      |                                                          | 7日(火)                                   |                                                      | 8日(水)                                                         |                          | 9日(木)                                                      |                                                     | 10日(金)                                  |                                                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| コッパパン<br>キャベツと<br>とりにくのソテー | ぎゅうにゅう<br>マカロニスープ                                        | ごはん<br>チンジャオロース                         | ぎゅうにゅう<br>はるさめスープ                                    | ミニパン<br>ツナのわふう<br>スパゲティ                                       | ぎゅうにゅう<br>はくさいの<br>ベーコンに | ごはん<br>ブルコギふう                                              | ぎゅうにゅう<br>ワナンスープ                                    | ごはん<br>やさしいため                           | ぎゅうにゅう<br>じゃがいもの<br>みそしる                                       |
| ▲とりにく<br>■ニンニク<br>■キャベツ    | ●こめこマカロニ<br>■たまねぎ<br>■キャベツ<br>■にんじん<br>▲ウインナー<br>(たまごぬき) | ▲ぶたにく<br>■ピーマン<br>■だけのこ<br>オイスターソース<br> | ●はるさめ<br>▲とりにく<br>■はくさい<br>■にんじん<br>■あおねぎ<br>■ほししいだけ | ●スパゲティ<br>▲ツナ<br>▲ウインナー<br>(たまごぬき)<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■ニンニク | ■はくさい<br>▲ベーコン           | ▲ぎゅうにく<br>■にんじん<br>■たまねぎ<br>■ニラ<br>■もやし<br>■ニンニク<br>●ごまあぶら | ●ワナタン<br>▲とりにく<br>■はくさい<br>■にんじん<br>■あおねぎ<br>■えのきだけ | ▲ぶたにく<br>■キャベツ<br>■にんじん<br>■ニラ<br>■たまねぎ | ●じゃがいも<br>▲れいとうとうふ<br>■にんじん<br>▲わかめ<br>■たまねぎ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ |
| エネルギー 569kcal たんぱく質 23.9g  |                                                          | エネルギー 563kcal たんぱく質 22.8g               |                                                      | エネルギー 585kcal たんぱく質 24.7g                                     |                          | エネルギー 542kcal たんぱく質 20.6g                                  |                                                     | エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g               |                                                                |

| 13日(月)                    |  | 14日(火)                                                                              |                                                | 15日(水)                                                                             |                    | 16日(木)                      |                                                        | 17日(金)                        |                                                                                       |
|---------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| スポーツのひ                    |  | ちゅうかどん<br>かいそうサラダ                                                                   | ぎゅうにゅう                                         | ミニパン<br>ほうとう                                                                       | ぎゅうにゅう<br>にんじんしりしり | ごはん<br>とりにくの<br>しおこうじに      | ぎゅうにゅう<br>すましじる                                        | ごはん<br>わかさぎの<br>てんぷら          | ぎゅうにゅう<br>ぶたじる                                                                        |
|                           |  | ▲ぶたにく<br>■にんじん<br>■チンゲンサイ<br>■はくさい<br>■たまねぎ<br>■だけのこ<br>■つちしょうが<br>●ごまあぶら<br>●かたくりこ | ▲わかめ<br>■コーン<br>■にんじん<br>●わふうドレッシング<br>(たまごぬき) | ●ほうとう<br>▲とりにく<br>■だいこん<br>■にんじん<br>■かぼちゃ<br>▲あぶらあげ<br>■しめじ<br>■あおねぎ<br>▲あかみそ・しろみそ | ■にんじん<br>▲ツナ<br>   | ▲とりにく<br>■しろねぎ<br>しおこうじ<br> | ▲れいとうとうふ<br>▲かまぼこ<br>■たまねぎ<br>■えのきだけ<br>■にんじん<br>■あおねぎ | ▲わかさぎの<br>てんぷら<br>(たまごぬき)<br> | ▲ぶたにく<br>▲れいとうとうふ<br>●じゃがいも<br>■にんじん<br>■ささがきごぼう<br>■こんにやく<br>■あおねぎ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ |
| エネルギー 522kcal たんぱく質 17.3g |  | エネルギー 545kcal たんぱく質 25.7g                                                           |                                                | エネルギー 583kcal たんぱく質 23.9g                                                          |                    | エネルギー 610kcal たんぱく質 21.4g   |                                                        |                               |                                                                                       |

| 20日(月)                                        |                                  | 21日(火)                                                                             |                                                      | 22日(水)                                                                    |                            | 23日(木)                      |                                                                     | 24日(金)                                                                                 |                                                                  |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ハンバーガー<br>はくさいスープ                             | のむヨーグルト                          | ごはん<br>ちくぜんに                                                                       | ぎゅうにゅう<br>わかめのすのもの                                   | テーブルロール<br>ごもくうどん                                                         | ぎゅうにゅう<br>キャベツのソテー         | ごはん<br>さわらのてりやき             | ぎゅうにゅう<br>さつまじる                                                     | やきめし<br>ぎょうざ                                                                           | ぎゅうにゅう<br>ちゅうかスープ                                                |
| ▲ハンバーグ<br>(たまごぬき)<br>ソース<br>■キャベツ<br>▲のむヨーグルト | ■はくさい<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>▲とりにく | ▲とりにく<br>■にんじん<br>■ごぼう<br>■だけのこ<br>■こんにやく<br>■れんこん<br>▲ちくわ<br>(たまごぬき)<br>★カムカムメニュー | ▲わかめ<br>■きゅうり<br>▲ハム(たまごぬき)<br>▲ちりめんじゃこ<br>(ただおかきょう) | ●れいとううどん<br>▲とりにく<br>▲かまぼこ<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■えのきだけ<br>▲あぶらあげ<br>■あおねぎ | ■キャベツ<br>▲ウインナー<br>(たまごぬき) | ▲さわら<br>●さとう<br>しょうゆ<br>みりん | ■さつまいも<br>▲れいとうとうふ<br>■にんじん<br>▲ぶたにく<br>■あおねぎ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ<br> | ●アルファーカーマイ<br>●アルファーか<br>もちごめ<br>▲ウインナー<br>(たまごぬき)<br>■にんじん<br>■たまねぎ<br>▲やきぶた<br>■あおねぎ | ▲とりにく<br>■はくさい<br>■にんじん<br>■ほししいだけ<br>■ニラ<br>▲ぎょうざ 2コ<br>(たまごぬき) |
| エネルギー 525kcal たんぱく質 20.9g                     |                                  | エネルギー 591kcal たんぱく質 26.8g                                                          |                                                      | エネルギー 500kcal たんぱく質 21.1g                                                 |                            | エネルギー 642kcal たんぱく質 27.0g   |                                                                     | エネルギー 629kcal たんぱく質 22.6g                                                              |                                                                  |

| 27日(月) ☆                                                    |                                                      | 28日(火)                                               |                                                                     | 29日(水)   |  | 30日(木)                                                                         |                                                           | 31日(木) ☆                                                           |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| アップルパン<br>チリコンカン                                            | ぎゅうにゅう<br>やさいスープ                                     | ごはん<br>ごもくまめ                                         | ふりかけ<br>ぎゅうにゅう<br>キャベツの<br>みそしる                                     | そうりつきねんび |  | スタミナどん<br>きのこじる                                                                | ぎゅうにゅう                                                    | パンパキン<br>カレーライス<br>かぼちゃがた<br>ハンバーグ                                 | ぎゅうにゅう<br>ミニゼリー                                                  |
| ▲ぶたにく<br>■ニンニク<br>■たまねぎ<br>●しろいんげんめ<br>■トマトケチャップ<br>とんかつソース | ■キャベツ<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>▲とりにく<br>■コーン<br>■セロリ<br> | ▲だいず<br>▲ひらてん<br>■にんじん<br>■こんにやく<br>▲ふりかけ<br>(たまごぬき) | ▲ぶたにく<br>■にんじん<br>■たまねぎ<br>■キャベツ<br>■しめじ<br>■あおねぎ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ |          |  | ▲ぶたにく<br>■ニンニク<br>■つちしょうが<br>■キャベツ<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■ニラ<br>▲あかみそ<br>●かたくりこ | ▲れいとうとうふ<br>▲とりにく<br>■にんじん<br>■あおねぎ<br>■えのきだけ<br>■しめじ<br> | ●かぼちゃ<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>▲あいびきミンチ<br>■ほうれんそう<br>カレールー<br>■ブルーベリー | ▲かぼちゃがた<br>ハンバーグ<br>(たまごぬき)<br>●ハロウィンゼリー<br>(ぶどう)<br>(たまごぬき)<br> |
| エネルギー 511kcal たんぱく質 21.8g                                   |                                                      | エネルギー 568kcal たんぱく質 22.1g                            |                                                                     |          |  | エネルギー 566kcal たんぱく質 22.2g                                                      |                                                           | エネルギー 623kcal たんぱく質 22.0g                                          |                                                                  |