

4がつ こんだてひょう

日・曜	こんだて	おもなざいりょう と からだでのほたらき			えいようか
		おもにエネルギーになるもの	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	
2月	のりおかかごはん はくさいソテー カニクリームコロッケ しゅうまい マカロニサラダ ミニチーズ	こめ マカロニ しゅうまいのかわ だいずあぶら パンこ	のり おかか かに チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ	424 kcal . 9.9 g
3月	ふりかけごはん ピーマンソテー メンチカツ あつやきたまご かぼちゃサラダ みかんゼリー たらこふりかけ	こめ ごま パンこ ゼリー だいずあぶら	たらこ ウインナー とりにく ぶたにく たまご	ピーマン たまねぎ かぼちゃ	445 kcal . 10.3 g
4月	さけそぼろごはん えびグラタン やさいコロッケ ウインナー ツナサラダ プチチョコケーキ	こめ マカロニ じゃがいも チョコレート だいずあぶら パンこ	さけ ぎゅうにゅう えび チーズ ウインナー ツナ	たまねぎ コーン にんじん	410 kcal . 10.6 g
5月	ハヤシライス チキンナゲット ポテトフライ ブロッコリー オレンジ	こめ じゃがいも ハヤシルウ だいずあぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	368 kcal . 10.0 g
6月	ひじきごはん にくだんごのホワイトソースかけ まめサラダ ぶどうゼリー	こめ ゼリー だいずあぶら	だいず ひじき しらす とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう えだまめ	たまねぎ コーン	369 kcal . 8.6 g
9月	ふりかけごはん ナポリタン ハンバーグ チーズかまぼこ オニオンサラダ みかんかん せとふうみふりかけ	こめ ごま スパゲティ だいずあぶら	おかか のり とりにく ぎゅうにゅう チーズ かまぼこ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん みかん	432 kcal . 12.0 g
10月	ぶたそぼろごはん ロールキャベツのトマトソースかけ うめになんじんのあまに ポテトサラダ やさいゼリー	こめ さんおんとう じゃがいも だいずあぶら ゼリー	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ トマト にんじん	361 kcal . 8.9 g
11月	ふりかけごはん さつまいものあまに とりのてりやき かにしゅうまい ほうれんそうサラダ メープルプチケーキ さけふりかけ	こめ しゅうまいのかわ さつまいも じゃがいも だいずあぶら ごま	さけ わかめ のり とりにく たら ぶたにく かに	たまねぎ ほうれんそう にんじん	462 kcal . 13.8 g
12月	のりおかかごはん にくじゃが えびフライ ウインナー キャベツのゴマあえ みかんゼリー	こめ ごま ゼリー じゃがいも だいずあぶら	のり おかか ぶたにく えび ウインナー	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	388 kcal . 10.0 g
13月	チキンライス にんじんツナソテー ひじきコロッケ プチオムレツ かぼちゃサラダ フルーツカクテル	こめ じゃがいも パンこ だいずあぶら	ぶたにく ひじき ツナ たまご	たまねぎ コーン にんじん グリンピース パイン ぶどう チェリー	412 kcal . 9.5 g

4がつ こんだてひょう

日・曜	こんだて	おもなざいりょう と からだでのほたらき			えいようか
		おもにエネルギーになるもの	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	
16月	カレールイス ポテトフライ まめサラダ おうとうかん	こめ じゃがいも カレールウ だいずあぶら	ぶたにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース もも コーン	413 kcal . 9.4 g
17月	ふりかけごはん マカロニソテー メンチカツ あつやきたまご オニオンサラダ ぶどうゼリー たらこふりかけ	こめ ごま パンこ マカロニ ゼリー だいずあぶら	たらこ とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ コーン キャベツ にんじん	440 kcal . 9.9 g
18月	わかめごはん ナポリタン キャベツコロッケ にくだんご いんげんのごまあえ オレンジ	こめ スパゲティ ごま パンこ だいずあぶら	わかめ ぶたにく チーズ とりにく	キャベツ たまねぎ いんげん オレンジ	348 kcal . 8.0 g
19月	さけそぼろごはん マーボーとうふ やさいさんかくはるまき チキンロール ツナサラダ やさいゼリー	こめ はるまきのかわ じゃがいも ゼリー だいずあぶら	さけ とうふ ぶたにく ツナ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いら ごぼう	384 kcal . 12.3 g
20月	いなりずし・のりまき ほうれんそうソテー ほしのコロッケ ウインナーオムレツ ちくわときゅうりのサラダ にりんご	こめ パンこ じゃがいも だいずあぶら	のり あぶらあげ たまご カニカマ ウインナー ちくわ とりにく ぶたにく	ほうれんそう コーン たまねぎ きゅうり りんご	385 kcal . 10.4 g
23月	ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきコロッケ かにしゅうまい かぼちゃサラダ みかんゼリー さけふりかけ	こめ しゅうまいのかわ じゃがいも ごま ゼリー だいずあぶら パンこ	さけ わかめ のり ぶたにく たら かに ひじき	たまねぎ コーン かぼちゃ	429 kcal . 10.5 g
24月	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクロワッサン ジャーマンポテト チキンナゲット ウインナー たまごサラダ パインかん	パン じゃがいも だいずあぶら	ベーコン とりにく たまご ハム ウインナー	たまねぎ パイン	375 kcal . 9.8 g
25月	ふりかけごはん とりにくのケチャップに ポテトフライ キャベツサラダ フルーツカクテル たまごふりかけ	こめ ごま じゃがいも だいずあぶら	おかか たまご とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ぶどう チェリー もも なし パイン	408 kcal . 11.1 g
26月	ごましおかけごはん かつどんふうに うめになんじんのあまに マカロニサラダ プチチョコケーキ	こめ チョコレート マカロニ パンこ だいずあぶら ごま	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース	422 kcal . 12.7 g
27月	ぶたそぼろごはん えびグラタン とりももからあげ やさいオムレツ ポテトサラダ ぶどうゼリー	こめ マカロニ じゃがいも ゼリー だいずあぶら	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース	443 kcal . 16.0 g
30月	 ふりかえきゅうじつ 				



スプーン等には園名もいれてください



毎日お届けするお弁当は食品衛生上13時頃までにお召し上がりください。
材料調達の都合上献立を、一部変更することがあります。ご了承願います。

となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

