



1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	
5 ・ 金	わかめごはん ピーマンソテー キャベツコロッケ プチオムレツ ブロッコリーサラダ ミニチーズ	こめ ごま パンこ だいずあぶら	わかめ ぶたにく たまご チーズ	ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン グリーンピース にんじん	376 kcal ・ 9.7 g
8 ・ 月	 せいじんのひ 				
9 ・ 火	ふりかけごはん ジャーマンポテト メンチカツ おさかなオムレツ かぼちゃサラダ みかんゼリー さけふりかけ	こめ パンこ ごま じゃがいも だいずあぶら ゼリー	さけ ぶたにく とりにく わかめ たまご のり	たまねぎ にんじん かぼちゃ	435 kcal ・ 10.1 g
10 ・ 水	カレールウ ポテトフライ いんげんのサラダ にリンゴ	こめ カレールウ じゃがいも だいずあぶら	とりにく たまねぎ にんじん グリーンピース いんげん コーン リんご	400 kcal ・ 9.8 g	
11 ・ 木	ごましおかけごはん ぎゅうどんたまごかけ うめになんじんのあまに キャベツサラダ オレンジ	こめ ごま だいずあぶら	ぎゅうにく カニカマ こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ オレンジ	357 kcal ・ 11.2g
12 ・ 金	チキンライス にんじんツナソテー ほしのコロッケ あつやきたまご ちくわとコーンのサラダ やさいゼリー	こめ パンこ ゼリー じゃがいも だいずあぶら	とりにく ぶたにく ツナ たまご ちくわ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	436 kcal ・ 11.5 g
15 ・ 月	ふりかけごはん マーボー豆腐 やさいはるまき チキンロール まめサラダ フルーツカクテル せとふうみふりかけ	こめ じゃがいも はるまきのかわ だいずあぶら ごま	おかか のり えだまめ とうふ ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ チェリー にんじん いら ごぼう もも なし パイン ぶどう	399 kcal ・ 11.5 g
16 ・ 火	ソーセージパン・ミニクリームクロワッサン とりにくのケチャップいため ブロッコリー ポテトサラダ みかんかん	パン じゃがいも だいずあぶら	ソーセージ とりにく みかん	たまねぎ にんじん ブロッコリー	359 kcal ・ 10.6 g
17 ・ 水	のりおかかごはん さつまいものあまに とりのてりやき チーズかまぼこ ほうれんそうのゴマあえ プチチョコケーキ	こめ さんおんとう さつまいも チョコレート だいずあぶら ごま	のり おかか とりにく チーズ かまぼこ	ほうれんそう	439 kcal ・ 14.4 g
18 ・ 木	ひじきごはん かつどんふうに うめになんじんのあまに はくさいのサラダ ぶどうゼリー	こめ ゼリー パンこ だいずあぶら	ひじき しらす ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん はくさい	361 kcal ・ 12.3 g



1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	
19 ・ 金	ふりかけごはん にくじゃが ささかまいそべあげ ウインナー マカロニサラダ パインかん たまごふりかけ	こめ マカロニ じゃがいも ごま だいずあぶら	おかか たまご ぶたにく あおのり ささかま ウインナー	たまねぎ にんじん グリーンピース パイン	423 kcal ・ 10.0 g
22 ・ 月	さけそばろごはん ジャーマンポテト エビフライ ハンバーグ オニオンサラダ メープルプチケーキ	こめ じゃがいも だいずあぶら	さけ ぶたにく えび たまご ぎゅうにく	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	449 kcal ・ 12.5 g
23 ・ 火	ふりかけごはん ロールキャベツ ブロッコリー たまごサラダ おとうかん やさいふりかけ	こめ ごま だいずあぶら	たまご とりにく ぶたにく	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ コーン キャベツ もも ブロッコリー	351 kcal ・ 7.5 g
24 ・ 水	ぶたそばろごはん マカロニソテー キャベツコロッケ やさいオムレツ ツナサラダ にリンゴ	こめ パンこ マカロニ だいずあぶら	ぶたにく たまご ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース りんご	451 kcal ・ 13.6 g
25 ・ 木	いなりずし・のりまき ほうれんそうソテー ひじきコロッケ かにしゅうまい ちくわコーンサラダ みかんゼリー	こめ しゅうまいのかわ じゃがいも だいずあぶら ゼリー	のり あぶらあげ かに たまご カニカマ えび ひじき たら ぶたにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ きゅうり コーン	359 kcal ・ 7.4 g
26 ・ 金	ふりかけごはん ナポリタン おさかなオムレツ にくだんご ポテトサラダ ミニチーズ たらこふりかけ	こめ じゃがいも ごま スパゲティ だいずあぶら	たらこ チーズ たまご とりにく	たまねぎ にんじん	387 kcal ・ 9.9 g
29 ・ 月	ハムマヨネースパン・ミニチョコクロワッサン エビグラタン やさいコロッケ しゅうまい かぼちゃサラダ パインかん	パン しゅうまいのかわ マカロニ じゃがいも だいずあぶら パンこ	ハム ぎゅうにく えび チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ かぼちゃ コーン パイン	387 kcal ・ 9.9 g
30 ・ 火	ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき あつやきたまご ささかまいそべあげ マカロニサラダ ぶどうゼリー せとふうみふりかけ	こめ マカロニ だいずあぶら	のり おかか ぶたにく ささかま たまご あおのり	たまねぎ にんじん	411 kcal ・ 12.5 g
31 ・ 水	のりおかかごはん かぼちゃのあまに とりのてりやき チーズかまぼこ まめサラダ オレンジ	こめ さんおんとう だいずあぶら	のり おかか だいず とりにく チーズ かまぼこ えだまめ	かぼちゃ オレンジ たまねぎ にんじん	406 kcal ・ 14.5 g

※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。



スフーン等には **園名** もいれてください



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 03-3132-7451 FAX 03-3135-8376

