



2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	
1	ちらしずし	こめ こむぎこ パンコ	だいず ひじき たまご	にんじん ほうれんそう れんこん しいたけ グリーンピース たけのこ	443 kcal . 13.2 g
4	ひじきごはん	こめ こむぎこ パンコ	ひじき しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	392 kcal . 9.1 g
5	カレーライス	こめ こむぎこ じゃがいも チョコレート	ぶたにく おから えだまめ だいず	たまねぎ グリーンピース にんじん	422 kcal . 9.5 g
6	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクワッサン	パン チョコレート ゼリー パンコ	ハム たら	かぼちゃ たまねぎ	363 kcal . 13.4 g
7	ぶたそぼろごはん	こめ じゃがいも やきそば こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん コーン ピーマン	448 kcal . 10.2 g
8	ふりかけごはん	こめ ごま さんおんとう こむぎこ	あじ えだまめ ぎょにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん かぼちゃ	412 kcal . 13.3 g
11	けんこくきねんのひ				
12	チキンライス	こめ じゃがいも マカロニ	とりにく ベーコン ぎょにくすりみ とうふ	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン	418 kcal . 9.6 g
13	ふりかけごはん	こめ こむぎこ ごま さんおんとう	たらこ とうふ あおのり ぶたにく ささかま	ごぼう チェリー いんげん もも なし	377 kcal . 12.7 g
14	のりおかかごはん	こめ ゼリー パンコ じゃがいも	たまご のり おかか	ピーマン たまねぎ はくさい	376 kcal . 8.8 g



2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	
15	いなりずし・のりまき	こめ マカロニ パンコ しゅうまいのかわ	あぶらあげ のり たまご カニカマ とりにく	ちんげんさい にんじん たまねぎ もも	406 kcal . 11.0 g
18	ふりかけごはん	こめ じゃがいも マカロニ パンコ こむぎこ	おかか のり ぎゅうにゅう ウイナー	たまねぎ コーン にんじん かぼちゃ	440 kcal . 9.2 g
19	ひじきごはん	こめ ごま パンコ ゼリー	ひじき しらす ぶたにく とりにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ	398 kcal . 9.5 g
20	ごましおかかごはん	こめ ごま じゃがいも さんおんとう	ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ	437 kcal . 13.2 g
21	ハヤシライス	こめ じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	387 kcal . 9.1 g
22	ぶたそぼろごはん	こめ はるまきのかわ こむぎこ さつまいも さんおんとう	たまご とりにく	たまねぎ にんじん いら キャベツ もも なし	503 kcal . 16.4 g
25	ソーセージパン・ミニクリームクワッサン	パン スパゲティ じゃがいも パンコ マカロニ	ソーセージ チーズ ひじき	たまねぎ にんじん	389 kcal . 9.7 g
26	のりおかかごはん	こめ こむぎこ パンコ チョコレート	のり おかか ぎゅうにゅう かに	キャベツ ヤングコーン たまねぎ コーン	438 kcal . 8.9 g
27	わかめごはん	こめ こむぎこ ゼリー	わかめ たまご とりにく えだまめ	ピーマン たまねぎ にんじん コーン	360 kcal . 9.7 g
28	さけそぼろごはん	こめ じゃがいも	さけ とりにく	たまねぎ ブロッコリー にんじん	355 kcal . 11.8 g



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

