



# 3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 たんぱくしつ
		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	ふりかけごはん かぼちゃのあまに さばのたつたあげ やさいオムレツ あつあげとほうれんそうのにびたし みかんゼリー せとふうみふりかけ	こめ ごま さんおんとう だいたずあぶら ゼリー	のり おかか さば たまご あつあげ	かぼちゃ コーン グリーンピース にんじん ほうれんそう	403 kcal 10.6 g
3月	チキンライス にくだんごのホワイトソースかけ うめになんじんのあまに じゃがいもといんげんのバターしょうゆいため いちごプチシュー	こめ シチュールウ パンこ だいたずあぶら さんおんとう バター じゃがいも プチシュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム グリーンピース いんげん	396 kcal 9.3 g
4月	ごましおかけごはん ジャーマンポテト ハンバーグてりやき プチオムレツ はくさいのサラダ おとうかん	こめ ごま さんおんとう じゃがいも パンこ サラダあぶら	ベーコン とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン はくさい きゅうり もも	368 kcal 8.9 g
5月	さけそぼろごはん にんじんツナソテー ほしのコロック コーンしゅうまい オニオンサラダ パインかん	こめ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ しゅうまいのかわ だいたずあぶら パンこ	さけ ツナ ぶたにく とりにく ぎょにくすりみ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パイン	419 kcal 11.2 g
6月	チキンカレー ウインナー まめサラダ にりんご	こめ カレーウ だいたずあぶら	とりにく ウインナー おから えだまめ いんげんまめ だいたず	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン りんご	403 kcal 9.8 g
9月	ハムマヨネーズパン・ミニチョコクロワッサン とりにくのコーンに ブロッコリー マカロニサラダ ミニチーズ	パン マヨネーズ じゃがいも チョコレート だいたずあぶら マカロニ	ハム とりにく チーズ	にんじん マッシュルーム ブロッコリー クリームコーン	358 kcal 10.1 g
10月	ひじきごはん マーボーどうふ さんかくはるまき しゅうまい もやしのちゅうかサラダ あんにんフルーツ	こめ はるまき さんおんとう じゃがいも はるまきのかわ しゅうまいのかわ だいたずあぶら ごまあぶら	ひじき しらす どうふ ぶたにく とりにく かにかま ぎゅうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ ニラ もやし あおな パイン みかん	373 kcal 9.6 g
11月	のりおかけごはん ピーマンソテー メンチカツ おさかなオムレツ にんじんごまあえ マンゴープリン	こめ パンこ こむぎこ ごま さんおんとう だいたずあぶら マヨネーズ マンゴープリン	のり おかか ぶたにく とりにく たまご	ピーマン たまねぎ にんじん	416 kcal 9.3 g
12月	ふりかけごはん ナポリタン どうふハンバーグ えびフライ さつまいもサラダ みかんかん たらこふりかけ	こめ ごま ナポリタン パンこ さつまいも だいたずあぶら こむぎこ	たらこ とりにく えだまめ どうふ えび	たまねぎ にんじん みかん	411 kcal 10.3 g



# 3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 たんぱくしつ
		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	
13日	なめしごはん ぶたにくのしょうがやき やさいコロック あつやきたまご ちくわ・きゅうりサラダ オレンジ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ だいたずあぶら	ぶたにく たまご ちくわ	あおな たまねぎ にんじん コーン グリーンピース きゅうり オレンジ	417 kcal 12.5 g
16日	ふりかけごはん あつあげケチャップいため とりのてりやき チーズかまぼこ うのはなサラダ プチチョコケーキ さけふりかけ	こめ チョコレート さんおんとう ごま だいたずあぶら プチケーキ さつまいも	とりにく さけ わかめ あつあげ ベーコン とりにく チーズ かまぼこ おから	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン	468 kcal 16.3 g
17日	ハヤシライス ポテトフライ かぼちゃサラダ フルーツカクテル	こめ ハヤシルウ じゃがいも マヨネーズ だいたずあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース もも なし ぶどう かぼちゃ パイン さくらんぼ	396 kcal 7.8 g
18日	ごましおかけごはん とりにくのおやこにふう うめになんじんのあまに はくさいにびたし ようなしかん	こめ ごま さんおんとう	とりにく たまご ひじき あぶらあげ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん はくさい もやし ようなし	422 kcal 15.6 g
19日	のりまき・いなりずし にくじゃが ささかまいそべあげ ウインナー いんげんごまあえ やさいゼリー	こめ じゃがいも さんおんとう ごま だいたずあぶら ゼリー	のり たまご かにかま あぶらあげ ぶたにく ささかま あおのり ウインナー	かんびょう たまねぎ にんじん いんげん グリーンピース	372 kcal 9.4 g
20日	🇯🇵 しゅんぶんのひ 🇯🇵				
23日	ふりかけごはん ほうれんそうソテー とりももからあげ あつやきたまご ポテトサラダ ぶどうゼリー やさいふりかけ	こめ ごま じゃがいも マヨネーズ だいたずあぶら ゼリー	とりにく たまご	ほうれんそう コーン かぼちゃ たまねぎ にんじん	409 kcal 10.3 g
24日	ソーセージパン・ミニクリームクロワッサン しろみさかなのケチャップソース ブロッコリー マカロニサラダ にくだんご	パン パンこ マカロニ マヨネーズ だいたずあぶら	ソーセージ たら とりにく	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん	373 kcal 12.6 g
25日	わかめごはん コーンバターいため ベーコングラタン カレーコロック まめサラダ プチメープルケーキ	こめ バター マカロニ パンこ こむぎこ じゃがいも プチケーキ だいたずあぶら メープル	わかめ ぎゅうにゅう ベーコン チーズ おから えだまめ いんげんまめ だいたず	コーン たまねぎ にんじん	380 kcal 8.1 g

