

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	
1水	カレールウ ポテトフライ マカロニサラダ おうとうかん	こめ カレールウ じゃがいも マカロニ だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース もも	416 kcal . 7.9 g
2木	ぶたそぼろごはん ちくわてりやき やさいコロッケ ウインナー ツナサラダ オレンジ	こめ こむぎこ パンこ さんおんどう じゃがいも だいずあぶら マヨネーズ	ぶたにく ちくわ ウインナー ツナ カツオ かにかま	あおねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ オレンジ	439 kcal . 13.2 g
3金	ひじきごはん マカロニケチャップいため さばのたつたあげ あつやきたまご はくさいサラダ バインかん	こめ さんおんどう マカロニ だいずあぶら	ひじき しらす さば たまご	たまねぎ あおな はくさい コーン にんじん バイン	400 kcal . 10.2 g
6月	ふりかけごはん ロールキャベツのトマトソースかけ ブロッコリー ポテトサラダ ぶどうゼリー やさいふりかけ	こめ パンこ ごま じゃがいも マヨネーズ だいずあぶら ゼリー	ぶたにく	ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ にんじん きゃべつ かんぴょう とまとかん ブロッコリー	336 kcal . 6.2 g
7火	さけそぼろごはん やきそば いそべさきフライ さつまいもとこんぶのもの いんげんのごまあえ にりんご	こめ やきそば パンこ だいずあぶら ごま さつまいも さんおんどう	さけ ぶたにく とりにく あおさこ きざみこんぶ	きゃべつ にんじん いんげん りんご	396 kcal . 10.3 g
8水	ソーセージパン・ミニチョコクロワッサン パブリカソテー ハンバーグ チキンナゲット ほうれんそうとたまごのいためもの オレンジ	パン チョコレート パンこ こむぎこ だいずあぶら	ソーセージ とりにく たまご	パブリカ しめじ たまねぎ ほうれんそう オレンジ	364 kcal . 10.7 g
9木	チキンライス にくだんごとはくさいのクリームに うめになんじんのあまに だいずあぶら メール マカロニサラダ プチメールケーキ	こめ シチュールウ さんおんどう マカロニ だいずあぶら メール プチケーキ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン マッシュルーム たまねぎ	444 kcal . 9.1 g
10金	いなりずし・のりまき ブロッコリーとさくらえびのソテー とうふハンバーグ しゅうまい ポテトサラダ みかんかん	こめ しゅうまいのかわ さんおんどう マヨネーズ だいずあぶら じゃがいも	あぶらあげ のり たまご かにかま さくらえび えだまめ とうふ とりにく	かんぴょう ブロッコリー たまねぎ にんじん みかん	388 kcal . 9.6 g
13月	ごましおかけごはん ほうれんそうソテー とりてんカツ さつまあげのもの まめサラダ やさいゼリー	こめ ごま こむぎこ だいずあぶら ゼリー	ツナ カツオ とりにく ぎよにくすりみ おから えだまめ いんげんまめ だいず	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン	415 kcal . 11.2 g
14火	ハヤシライス えびフライ ひじきサラダ フルーツカクテル	こめ ハヤシルウ パンこ こむぎこ だいずあぶら マヨネーズ	ぶたにく えび ひじき	たまねぎ にんじん なし グリーンピース きゅうり もも ぶどう さくらんぼ バイン	391 kcal . 9.1 g
15水	ふりかけごはん はつぼうさい うめになんじんのあまに かぼちゃのケチャップに ミニチーズ たまごふりかけ	こめ ごま さんおんどう ごまあぶら	たまご のり ぶたにく チーズ	はくさい たまねぎ もやし ほしいたけ にんじん グリーンピース かぼちゃ	327 kcal . 10.3 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木	のりおかかごはん マカロニソテー コーンコロッケ やさいオムレツ キャベツとハムのサラダ ぶどうゼリー	こめ マカロニ パンこ こむぎこ じゃがいも だいずあぶら ゼリー	のり おかか たまご ハム	たまねぎ コーン グリーンピース にんじん きゃべつ	402 kcal . 9.2 g
17金	わかめごはん とりにくとやさいのオイスターいため ブロッコリー オニオンサラダ おうとうかん	こめ さんおんどう マヨネーズ だいずあぶら	わかめ とりにく	もやし ピーマン ブロッコリー にんじん コーン きゃべつ もも	349 kcal . 9.1 g
20月	ハムマヨネーズパン・ミニクリームクロワッサン ナポリタン ほしのコロッケ プチオムレツ かぼちゃサラダ バインかん	パン ナポリタン パンこ こむぎこ じゃがいも だいずあぶら マヨネーズ	ハム ぶたにく とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ バイン	395 kcal . 8.2 g
21火	なめしごはん とりにくのケチャップに グリンピース キャベツのごまマヨあえ やさいゼリー	こめ パター マヨネーズ さんおんどう ごま ゼリー	とりにく	あおな たまねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ グリンピース	359 kcal . 9.9 g
22水	ごましおかけごはん ブルコギ さんかくはるまき にくだんご マカロニサラダ あんにんフルーツ	こめ ごま さんおんどう はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら じゃがいも だいずあぶら パンこ マカロニ	ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン いら バイン みかん	417 kcal . 9.6 g
23木	ふりかけごはん しろみさかなのやさいあんかけ ブロッコリー ポテトサラダ フルーツカクテル たまごふりかけ	こめ ごま さんおんどう だいずあぶら マヨネーズ じゃがいも	のり たまご たら	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー もも なし ぶどう バイン さくらんぼ	376 kcal . 11.1 g
24金	さけそぼろごはん じゃがいもミルクに とりもからあげ オムレツ いんげんのサラダ ようなしかん	こめ じゃがいも だいずあぶら	さけ ぎゅうにゅう とりにく たまご	いんげん コーン ようなし	382 kcal . 11.7 g
27月	ふりかけごはん さつまいものレモンに メンチカツ かにしゅうまい オニオンサラダ プチチョコケーキ たらこふりかけ	こめ ごま さつまいも さんおんどう こむぎこ しゅうまいのかわ パンこ だいずあぶら マヨネーズ プチケーキ チョコレート	たらこ ぶたにく とりにく かに ぎよにくすりみ	たまねぎ コーン にんじん レモンかじゅう きゃべつ	469 kcal . 8.8 g
28火	ひじきごはん ツナマカロニソテー とんかつデミソースかけ ブロッコリー コーンとにんじんサラダ みかんゼリー	こめ マカロニ パンこ こむぎこ だいずあぶら ゼリー	ひじき しらす ツナ カツオ ぶたにく	あおな しめじ マッシュルーム コーン ブロッコリー にんじん	382 kcal . 12.4 g
29水	 しゅうわのひ 				
30木	ふりかけごはん えだまめのベーコンソテー あつやきたまご コーンしゅうまい かぼちゃサラダ マンゴープリン さけふりかけ	こめ ごま オリーブオイル しゅうまいのかわ マヨネーズ マンゴープリン	さけ わかめ のり えだまめ ベーコン たまご ぎよにくすりみ とりにく	たまねぎ コーン かぼちゃ	408 kcal . 11.0 g

スプーン等には **園名** も入れてください

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