



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 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		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	ふりかけごはん ・ コーンとピーマンのソテー さんかくはるまき ほしオムレツ 水 マカロニサラダ ぶどうゼリー さけふりかけ	こめ ごま だいずあぶら はるまき はるまきのかわ じゃがいも マカロニ マヨネーズ ゼリー	のり さけ たまご	コーン ピーマン キャベツ たまねぎ にら にんじん	351 kcal 7.2 g 7.5 g 64.4 g 1.2 g
6	のりおかかごはん ・ やきそば やきとり にんじんのさつまあげ 木 いんげんのごまあえ チョコプチシュー	こめ やきそば さんおんとう でんぶん ごま チョコレート プチシュー	のり おかか ぶたにく とりにく ぎょにく	キャベツ にんじん ほうれんそう いんげん	356 kcal 13.5 g 9.3 g 55.4 g 1.5 g
7	ふりかけごはん ・ たまねぎとあつあげのため やさいクロック えびしゅうまい 金 はくさいのおかかあえ プチメーブルケーキ やさいふりかけ	こめ ごま ごまあぶら だいずあぶら でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも しゅうまいのかわ 梅プル プチケーキ	のり あつあげ ぎょにく えび おかか	たまねぎ コーン にんじん かぼちゃ グリーンピース ほうれんそう はくさい	395 kcal 9.1 g 10.5 g 66.7 g 1.2 g
10	せいじんのひ				
11	ハムマヨネースパン・ミニチョコクワッサン ・ ブロッコリーソテー とうふハンバーグ えびフライ 火 かぼちゃサラダ みかんかん	パン マヨネース パンこ こむぎこ だいずあぶら でんぶん チョコレート	ハム とりにく とうふ えだまめ えび	ブロッコリー にんじん たまねぎ かぼちゃ みかん	289 kcal 10.1 g 12.8 g 34.1 g 1.3 g
12	ごましおかけごはん ・ マカロニケチャップソテー とりからあげ やきもちこしてん 水 ちくわときゅうりのマヨネーズサラダ マンゴープリン	こめ ごま マカロニ パンこ だいずあぶら こむぎこ でんぶん マヨネーズ マンゴープリン	とりにく いか ちくわ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	397 kcal 9.6 g 10.4 g 66.4 g 1.6 g
13	チキンライス ・ キャベツソテー かにクリームクロック にくだんご 木 ツナとにんじんのフレンチサラダ ようなしかん	こめ だいずあぶら でんぶん こむぎこ バター パンこ フレンチドレッシング	とりにく ベーコン かに ツナフレーク ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース コーン マッシュルーム キャベツ たまねぎ ようなし	437 kcal 11.1 g 13.3 g 70.6 g 1.9 g
14	ポークカレール ・ ポテトフライ たまごサラダ 金 おうとうかん	こめ だいずあぶら カレールウ じゃがいも	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース もも	395 kcal 8.8 g 13.2 g 60.8 g 0.8 g
17	ふりかけごはん ・ やきそば コーンクロック あつやきたまご 月 オニオンコースローサラダ オレンジゼリー たらこふりかけ	こめ ごま やきそば パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも だいずあぶら マヨネーズ ゼリー	たらこ ぶたにく たまご	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	418 kcal 8.7 g 10.4 g 72.1 g 1.3 g
18	ひじきごはん ・ はくさいソテー とりてんカツ ミニさつまあげ 火 ブロッコリーのシーザーサラダ いちごプチシュー	こめ だいずあぶら でんぶん こむぎこ バター シーザードレッシング いちごジャム プチシュー	ひじき しらす とりにく ぎょにく	あおな はくさい たまねぎ ブロッコリー	358 kcal 9.3 g 9.6 g 59.3 g 1.6 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 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		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	のりまき・いなりずし ・ きりぼしだいこんのみそいため チキンナゲット 水 ウインナー まめサラダ ようなしかん	こめ だいずあぶら でんぶん こむぎこ	のり かにかま たまご あぶらあげ あかみそ とりにく ウインナー おから だいず いんげんまめ えだまめ	かんびょう きりぼしだいこん たまねぎ にんじん コーン ようなし	251 kcal 8.0 g 11.2 g 29.4 g 1.6 g
20	なめしごはん ・ ぶたにくとさつまいものトマトに ブロッコリー 木 マカロニサラダ にりんご	こめ さつまいも バター マカロニ マヨネーズ	ぶたにく	あおな とまとかん たまねぎ ブロッコリー にんじん りんご	352 kcal 10.5 g 6.1 g 65.0 g 1.7 g
21	ふりかけごはん ・ ひじきといんげんのためもの さばのたつたあげ チーズかまぼこ 金 かぼちゃサラダ フルーツカクテル たまごふりかけ	こめ ごま だいずあぶら さんおんとう でんぶん マヨネーズ	のり たまご ひじき さば チーズ かまぼこ	いんげん かぼちゃ ようなし もも パイン ぶどう さくらんぼ	371 kcal 8.8 g 10.4 g 60.7 g 0.8 g
24	さけそぼろごはん ・ グリーンピースソテー メンチカツ コーンしゅうまい 月 ポテトサラダ やさいゼリー	こめ オリーブあぶら パンこ でんぶん こむぎこ だいずあぶら ゼリー しゅうまいのかわ じゃがいも マヨネーズ	さけ ベーコン ぶたにく とりにく たらすりみ	グリーンピース たまねぎ にんじん コーン	424 kcal 11.0 g 12.6 g 67.2 g 1.5 g
25	ごましおかけごはん ・ にくだんごのホワイトソースかけ 火 ブロッコリーのマヨネーズあえ おうとうかん	こめ ごま パンこ こむぎこ だいずあぶら シチュールウ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー もも	351 kcal 8.4 g 9.1 g 59.6 g 1.5 g
26	わかめごはん ・ おやこに うめにんじんのあまに 水 マカロニサラダ パインかん	こめ さんおんとう だいずあぶら マカロニ マヨネーズ	わかめ とりにく たまご	たまねぎ グリーンピース にんじん パイン	363 kcal 11.2 g 8.8 g 58.7 g 1.8 g
27	ふりかけごはん ・ えびとやさいのコンソメに ひじきクロック にくだんご 木 オニオンコースローサラダ あんにんフルーツ せとふうみふりかけ	こめ ごま でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも マヨネーズ だいずあぶら	のり かつおぶし えび ひじき とりにく ぎゅうにゅう かんてん	にんじん グリーンピース コーン たまねぎ キャベツ もも みかん パイン	366 kcal 8.4 g 8.4 g 64.9 g 1.6 g
28	あおのりごはん ・ ナポリタン プチハンバーグ プチオムレツ 金 ポテトサラダ オレンジ	こめ でんぶん パンこ ナポリタン じゃがいも マヨネーズ	あおのり ぶたにく とりにく ベーコン たまご	グリーンピース にんじん たまねぎ オレンジ	336 kcal 9.1 g 6.0 g 61.3 g 1.1 g
31	ふりかけごはん ・ コーンとピーマンのソテー いそべさきみフライ かにしゅうまい 月 うのはなサラダ プチチョコケーキ やさいふりかけ	こめ ごま だいずあぶら パンこ さつまいも しゅうまいのかわ でんぶん プチケーキ チョコレート	のり あおさ とりにく ぎょにく かに おから	にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ コーン ピーマン グリーンピース	402 kcal 9.2 g 10.2 g 68.6 g 1.1 g

スフーン等には **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