

5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	
2月	ふりかけごはん マーボー豆腐 グリンピース ポテトサラダ パインかん やさいふりかけ	こめ ごま でんぶん さんおんとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	のり とうふ ぶたひきにく しろみそ	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ にんじん ながねぎ グリンピース パイン	358 kcal 10.2 g 8.5 g 59.6 g 1.4 g
3日	けんぽうきねんび				
4日	みどりのひ				
5日	こどものひ				
6日	ソーセージパン・ミニチョコクロワッサン ナポリタン チキンナゲット やさいオムレツ キャベツのゆかりあえ ぶどうゼリー	パン マヨネーズ チョコレート ナポリタン でんぶん こむぎこ だいちあぶら ゼリー	ソーセージ とり たまご	にんじん コーン グリンピース キャベツ ゆかり	296 kcal 8.1 g 12.7 g 37.6 g 1.5 g
9日	のりおかかごはん ピーマンとぶたにくのソテー カレーコロッケ ウインナー オニオンコールスローサラダ フルーツカクテル	こめ だいちあぶら パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも マヨネーズ	のり おかか ぶたにく ウインナー	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ コーン もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	347 kcal 8.8 g 10.8 g 53.8 g 1.2 g
10日	チキンライス かぼちゃのクリームコーンに ブロッコリー マカロニサラダ オレンジ	こめ だいちあぶら マカロニ マヨネーズ	ベーコン とりひきにく とり	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム かぼちゃ グリンピース ブロッコリー クリームコーンかん オレンジ	361 kcal 9.8 g 10.0 g 59.6 g 1.9 g
11日	さけそばろごはん にくだんごのケチャップソースかけ グリンピース こまつなとにんじんのおかかあえ プチチョコケーキ	こめ こむぎこ パンこ だいちあぶら プチケーキ チョコレート	さけフレーク とり かつおぶし	コーン たまねぎ グリンピース こまつな にんじん	362 kcal 10.6 g 8.5 g 61.8 g 1.2 g
12日	ひじきごはん マカロニソテー てりやきハンバーグ えびフライ ツナとピーマンのタルタルサラダ ようなしかん	こめ マカロニ だいちあぶら でんぶん パンこ こむぎこ タルタルソース	ひじき しらす とり ツナフレーク	あおな たまねぎ にんじん ピーマン ようなし	388 kcal 11.5 g 10.3 g 64.4 g 1.5 g
13日	ビーフカレー ポテトフライ いんげんとたまごのサラダ あんにんフルーツ	こめ カレールウ だいちあぶら じゃがいも	ぎゅうひきにく たまご ぎゅうにゅう かんてん	にんじん たまねぎ グリンピース いんげん もも パイン みかん	387 kcal 8.0 g 12.9 g 60.2 g 0.7 g
16日	ふりかけごはん ミックスベジタブルのチーズソテー えびはんぺんフライ ブロッコリー まめサラダ みかんかん たまごふりかけ	こめ ごま パンこ オリーブオイル こむぎこ でんぶん だいちあぶら	のり たまご こなチーズ ぎょくに ほしえび おから えだまめ だいち いんげんまめ	にんじん グリンピース コーン ブロッコリー みかん	362 kcal 9.7 g 8.4 g 62.9 g 2.0 g



スプーン等には園名もいれてください



5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	
17日	のりまき・いなりずし かつどんふうに うめにんじんのあまに ポテトサラダ パインかん	こめ パンこ でんぶん だいちあぶら マヨネーズ さんおんとう じゃがいも	のり かにかま たまご あぶらあげ ぶたにく	かんぴょう たまねぎ グリンピース にんじん パイン	269 kcal 8.3 g 10.4 g 33.3 g 1.8 g
18日	ごましおかけごはん やきそば ひじきコロッケ にくだんご はくさいとさくらえびのソテー おとうかん	こめ ごま やきそば じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん だいちあぶら	ぶたにく ひじき とり さくらえび	キャベツ にんじん たまねぎ コーン はくさい もも	361 kcal 7.3 g 7.5 g 66.9 g 1.6 g
19日	ふりかけごはん あつあげのひきにくいため さんかくはるまき かにしゅうまい ほうれんそうのちゅうかあえ マンゴープリン さけふりかけ	こめ ごまあぶら ごま はるさめ さんおんとう はるまきのかわ でんぶん だいちあぶら じゃがいも しゅうまいのかわ マンゴープリン	のり さけ きぬあつあげ ぶたひきにく しろみそ ぎょくに かに	にんじん キャベツ たまねぎ いら ほうれんそう	346 kcal 9.6 g 7.4 g 61.2 g 1.5 g
20日	わかめごはん ホイコーロー うめにんじんのあまに かぼちゃサラダ オレンジゼリー	こめ さんおんとう マヨネーズ ゼリー	わかめ ぶたにく しろみそ	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ	319 kcal 8.1 g 4.9 g 61.4 g 0.9 g
23日	ふりかけごはん マカロニのコンソメソテー とうふハンバーグ チーズかまぼこ さつまももサラダ ようなしかん たらこふりかけ	こめ ごま マカロニ だいちあぶら でんぶん さつまもも	たらこ とり とうふ えだまめ チーズ かまぼこ	たまねぎ にんじん ようなし	362 kcal 9.2 g 6.6 g 67.5 g 1.4 g
24日	なめし ほうれんそうとハムのコンソメいため とりからあげ プチオムレツ キャベツのこんぶあえ プチメープルケーキ	こめ パンこ でんぶん こむぎこ だいちあぶら プチケーキ メープル	ハム とり たまご ベーコン しおこんぶ	あおな ほうれんそう にんじん グリンピース キャベツ	385 kcal 11.5 g 10.4 g 61.6 g 2.3 g
25日	ふりかけごはん にんじんとたまねぎのソテー さばのたつたあげ えびしゅうまい こまつなごまあえ みかんかん やさいふりかけ	こめ ごま さんおんとう しゅうまいのかわ でんぶん だいちあぶら	のり さば ぎょくに えび	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう こまつな コーン みかん	341 kcal 9.0 g 8.3 g 58.5 g 0.7 g
26日	チキンハヤシ ポテトフライ いんげんのバターソテー フルーツカクテル	こめ ハヤシルウ だいちあぶら じゃがいも バタープレーバーオイル	とり かにかまフレーク たまごそぼろ	たまねぎ にんじん グリンピース いんげん もも ようなし パイン ぶどう さくらんぼ	338 kcal 7.9 g 7.5 g 60.4 g 1.1 g
27日	あおのりごはん さつまあげのきんぴら とりのごまやき ブロッコリー うのはなサラダ ミニチーズ	こめ さんおんとう ごまあぶら ごま さつまもも	あおのり とり さつまあげスライス おから チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ グリンピース コーン	372 kcal 14.7 g 10.1 g 56.2 g 0.9 g
30日	ふりかけごはん ぶたにくとやさいのやきにくのため ブロッコリー マカロニサラダ やさいゼリー せとふうみふりかけ	こめ ごま だいちあぶら マカロニ マヨネーズ ゼリー	のり かつおぶし ぶたにく	キャベツ たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん	342 kcal 11.3 g 6.8 g 60.1 g 0.7 g
31日	ハムマヨネースパン・ミニクリームクロワッサン はだいこんとひきにくのソテー コーンコロッケ ウインナー たまごサラダ おとうかん	パン マヨネーズ だいちあぶら パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも	ハム とりひきにく ウインナー たまご	はだいこん コーン もも	353 kcal 10.0 g 18.6 g 36.3 g 1.5 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。材料調達の都合上献立を、一部変更することがあります。ご了承ください。

となん給食センター TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

