

日	曜	昼食・軽食こんだて	材 料 名		
			血や肉や骨になるもの(赤い食べ物)	熱や力になるもの(黄色の食べ物)	体の調子を整えるもの(緑色の食べ物)
1	月	ごはん とりにくのこうそうやき ひじきのために めろん もやしのみそしる	とりにく・粉チーズ・ひじき・あ ぶらあげ	ごはん・ちくわ	パセリ・にんじん・メロン・もや し・とうみょう
2	火	ごはん さばのたつたあげ わかめのすのもの さくらんぼ わらびのみそしる ぎゅうにゅう	さば・わかめ・あつあげ	ごはん	しょうが・えのき・きゅうり・さ くらんぼ・わらび
3	水	ごもくおにぎり	とりにく・あぶらあげ	ごはん	干しいたけ・にんじん
4	木	ごはん ぎゅうにくころっけ きゃべつのおひたし とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにく・たまご	ごはん・じゃがいも・小麦粉・パ ン粉	たまねぎ・ミニトマト・キャベツ
5	金	ごはん かわいいのてりやき あおなのそてー ぶるーつぼんち だいごんのみそしる ぎゅうにゅう	かわいい・ベーコン・ぎゅうにゅう	ごはん	しょうが・チンゲン菜・桃缶・パ イン缶・バナナ・だいごん・ねぎ
6	土	ごまとーすと		食パン・ごま(黒)・バター	
8	月	ごはん まつかぜやき ぶろっこりーさらだ ばいんかん あおのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・とうふ・かにかま・か つお節・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま	たまねぎ・ブロッコリー・パイン 缶・ほうれん草・しめじ
9	火	ゆかりごはん たどりーちきん まかにさらだ ばなな こまつなのすーぶ ぎゅうにゅう	とりにく・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・マカロニ・ごま	きゅうり・にんじん・バナナ・こ まつな・ねぎ
10	水	そーせーじまふいん	たまご・ぶたにく	ホットケーキミックス・バター	コーン
11	木	ごはん ちーすとこーんのおむれつ ひじきさらだ さくらんぼ はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	たまご・チーズ・ひじき・ぎゅう にゅう	ごはん・バター・ごま・はるさめ	コーン・たまねぎ・もやし・きゅ うり・にんじん・さくらんぼ・ほう れん草
12	金	やきそば きゅうりづけ わかめすーぶ ぎゅうにゅう	ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅう	中華めん・ごま	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ もやし・きゅうり・ねぎ
15	月	ごはん とりにくのけちやっぶに きゃべつのこんぶあえ だいごんのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・こんぶ・かつお節・ チーズ・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ピーマン・ トマト缶・きゃべつ・だいごん・ しめじ
16	火	ごはん さばのみそに びーふん あまなつ はんぺんのすまししる	さば・とりにく・はんぺん	ごはん・ビーフン	しょうが・きゃべつ・にんじん・ ピーマン・なつみかん・ねぎ
17	水	じゃがいもびざ ※フォークをケースかビニール袋に 入れて持たせてください。	ベーコン・チーズ	じゃがいも	なす・トマト・たまねぎ
18	木	ぼーくかれー ぶろっこりーさらだ さくらんぼ	ぶたにく・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・ごま	にんじん・たまねぎ・ブロッコ リー・コーン・トマト・ほうれん 草・さくらんぼ
19	金	ごはん さけのびかた かぶきゅうりづけ パイン缶 こまつなみそしる ぎゅうにゅう	さけ・ぎゅうにゅう	ごはん・小麦粉	かぶ・きゅうり・にんじん・パ イン缶・こまつな・ねぎ
20	土	ちょこすこーん	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・バター・ チョコレート	
22	月	みそらーめん しゅうまい よーぐると ※割りばしを準備します。	ぶたにく・ヨーグルト	中華めん	にんじん・もやし・にら・コー ン・ねぎ
23	火	遠足			
24	水	えだまめちーすおにぎり	チーズ・かつお節	ごはん	えだまめ
25	木	ごはん たらまよねーすやき にんじんしりしり たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	たら・ツナ・あぶらあげ・ぎゅう にゅう	ごはん・じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・さやえんどう・たまね ぎ
26	金	ぎゅうどん おかひじきのあえもの ばなな ぎゅうにゅう	ぎゅうにく・かつお節・ぎゅう にゅう	ごはん	たまねぎ・おかひじき・もやし・ にんじん・バナナ
29	月	ろーるばん くりーむしちゅー よーぐるとあえ たまごすーぶ	とりにく・ぎゅうにゅう・ヨーグ ルト・たまご	ロールパン・じゃがいも・小麦 粉・バター	たまねぎ・にんじん・みかん缶・ 桃缶・貝割大根
30	火	ごはん めんちかつ きんぴらに ほうれんそうのみそしる	ぶたにく・たまご	ごはん・小麦粉・パン粉・じゃが いも・ごま	たまねぎ・にんじん・ミニマ ト・ごぼう・ほうれん草・しめじ

昼食栄養価平均・エネルギー421kcal・たんぱく質：16.2g・脂質：12.8g・塩分：1.8g
 軽食栄養価平均・エネルギー178.5kcal・たんぱく質：4.5g・脂質：6.3g・塩分：0.4g

食材の仕入れ状況により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください。

栄養士：石山 由貴

