



のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	肉団子 すき昆布の煮物 うーめん汁	牛乳, こんぶ, さつまいも揚げ, 豆腐, 油揚げ	米, うーめん, こんにやく, ごま油, 三温糖, 豆麩	枝豆, にんじん, もやし, ごぼう, ねぎ, しいたけ, きぬさや	624 kcal 23.9 g 19.9 g 2.6 g
2 金	ごはん	餃子 ホイコーロー ズッキーニの味噌汁 アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, ごま油, かたくり粉, 三温糖, アセロラゼリー	キャベツ, ピーマン, にんじん, ねぎ, にんにく, ズッキーニ, しめじ	610 kcal 25.0 g 17.4 g 1.8 g
5 月	ごはん	ポーク焼売 焼きビーフン 肉じゃが汁 アーモンドフィッシュ	牛乳, 豚肉, いりこ	米, ビーフン, ごま油, じゃがいも, こんにやく, 三温糖, アーモンド	キャベツ, にんじん, ピーマン, 玉葱, きぬさや, しょうが	638 kcal 23.7 g 17.9 g 2.1 g
6 火	チョコチップ パン パンの日	里芋のコロッケ ツナサラダ ミネストローネスープ	牛乳, まぐろ, ベーコン, 白いんげん豆, わかめ	チョコチップパ ン, 米油, じゃがいも, マカロニ, バター	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, 玉葱, ブロッコリー, トマト	658 kcal 23.0 g 23.9 g 2.7 g
7 水	ごはん	鮭の塩麹焼き なすとひき肉の味噌炒め けんちん汁 ほねぶとチーズ	牛乳, さけ, 豚肉, みそ, 豆腐, 油揚げ, 鶏肉, かつお厚削り	米, 三温糖, かたくり粉, サラダ油, さといも	なす, 玉葱, 赤ピーマン, にんじん, だいこん, はくさい, ごぼう, ねぎ	624 kcal 32.7 g 20.7 g 1.8 g
8 木	ごはん	メンチカツ カミカミサラダ 麩の味噌汁	牛乳, 豚肉, いか, ハム, みそ, 煮干し	米, 大豆油, ごま油, 三温糖, ごま, 豆麩, パン粉, じゃがいも	にんじん, だいこん, きゅうり, ねぎ, わかめ, キャベツ	638 kcal 26.0 g 19.1 g 2.3 g
9 金	 弁当の日(1~3年遠足) 					
12 月	ごはん	つくね カレー炒め ひきな汁 のりたま	牛乳, つくね, 豚肉, 豆腐, 煮干し, みそ	米, サラダ油, じゃがいも, 刻みふ, のりたま	もやし, とうもろこし, なら, だいこん, にんじん	611 kcal 25.0 g 18.2 g 1.9 g
13 火	スパゲッティ ナポリタン	ポトフ ミカンゼリー	牛乳, ウィンナー, ベーコン	スパゲティ, オリーブ油, バター, じゃがいも, ゼリー	玉葱, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, トマト, キャベツ, セロリー	619 kcal 21.0 g 17.2 g 2.4 g
14 水	とりごぼう ごはん	白花豆のコロッケ ハムと海藻のサラダ 白菜の味噌汁	牛乳, 鶏肉, ハム, 豆腐, 油揚げ, みそ, 煮干し, わかめ, 白花豆	米, もち米, 三温糖, 米油, パン粉, 大豆油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり, はくさい, ねぎ	621 kcal 22.5 g 21.4 g 2.6 g
15 木	ごはん	鯉の生姜醤油焼き にんじんシリシリ 新じゃがいもの味噌汁	牛乳, かつお, 炒 り玉子, ハム, 豆腐, 油揚げ, みそ, 煮 干し, わかめ	米, ごま油, ごま, じゃがいも	にんじん, 玉葱, ピーマン, ねぎ	614 kcal 34.9 g 16.5 g 1.7 g

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

6月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 金	チキンカレー	キャベツのおかかあえ ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, かつお節, ヨーグルト, わかめ	米, じゃがいも, 油, バター, 三温糖	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし	687 kcal 27.5 g 21.6 g 2.1 g
19 月	ごはん	白身魚のフライ コールスローサラダ たまご 玉子スープ	牛乳, 白身魚, ハム, たまご, かまぼこ	米, 大豆油, タルタルソー ス, ドレッシン グ, でんぷん	キャベツ, にんじん, とうもろこし, きゅうり, えのきたけ, ねぎ, チンゲン菜	639 kcal 21.2 g 19.1 g 1.8 g
20 火	ロールパン パンの日	トマトソースのハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ハム, ベー コン	バターロール, マカロニ, マヨネーズ, 三温糖, ごま, レッシング	きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, えのきたけ, しょうが	640 kcal 23.4 g 30.0 g 3.5 g
21 水	ごはん	鶏肉の唐揚げ まめ 豆もやしの煮物 とんじり 豚汁	牛乳, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豚肉, 豆腐, みそ	米, さといも かたくり粉, 大豆油, こんにゃく, 油, 三温糖	しょうが, だいずもやし, にんじん, きぬさや, ごぼう, はくさい, ねぎ, だいこん	649 kcal 24.4 g 25.4 g 2.1 g
22 木	ゆかりごはん	松風焼き やさしいた 野菜炒め みそワタンスープ	牛乳, 鶏肉, たまご, みそ, ベーコン, 豚肉, あおのり	米, パン粉, 三温糖, ごま, バター, ワンタン皮, ごま油	ねぎ, にんじん, しいたけ, こまつな, とうもろこし, 玉葱, はくさい	632 kcal 28.1 g 20.5 g 2.5 g
23 金	ごはん	豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト キャベツの味噌汁	牛乳, 豚肉, ベー コン, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, じゃがいも, サラダ油	しょうが, とうもろこし, キャベツ, ねぎ, にんじん	622 kcal 24.7 g 23.1 g 1.6 g
26 月	ごはん	鶏肉の梅焼き ポテトサラダ あつあつ 厚揚げ汁	牛乳, 鶏肉, ハム, 生揚げ, みそ, かつお厚削り	米, じゃがいも, マヨネーズ, ドレッシング, 三温糖	しょうが, ねり梅, にんじん, 玉葱, とうもろこし, ねぎ, きゅうり, だいこん, こまつな, しいたけ	616 kcal 26.7 g 21.8 g 2.6 g
27 火	ごはん	笹かまの磯辺揚げ 豚キムチ炒め さつまいも汁	牛乳, かまぼこ, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ, 青のり	米, 小麦, 油, ごま油, 三温糖, こんにゃく, さといも	にんじん, なら, 玉葱, だいずもやし, 白菜, ねぎ, だいこん, ごぼう	644 kcal 29.6 g 21.1 g 2.4 g
28 水	味噌豚丼	大根サラダ すまし汁 さくらんぼ	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, かつお厚削り, わかめ	米, 三温糖, ドレッシング, はるさめ, 花麩	にんじん, 玉葱, もやし, にんにく, だいこん, きゅうり, しめじ, こまつな, さくらんぼ	620 kcal 24.9 g 18.7 g 1.9 g
29 木	ごはん	鯖の照り焼き  大豆の五目煮 オクラとなめこの味噌汁	牛乳, さば, 大豆, 鶏肉, ちくわ, 豆腐, 米みそ, 煮干し	米, 三温糖, こんにゃく, 油	しょうが, にんじん, きぬさや, しいたけ, なめこ, だいこん, オクラ	613 kcal 30.1 g 21.2 g 2.0 g
30 金	ごはん	春巻き 春雨サラダ キムチスープ	牛乳, ハム, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 大豆油, はるさめ, ごま, 三温糖, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん, キャベツ, はくさい, えのきたけ, なら, ねぎ	620 kcal 20.0 g 22.0 g 2.2 g

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。