



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杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	鶏肉の味噌焼き りっちゃんサラダ うーめん汁 オレンジ	牛乳, 鶏肉, みそ, ハム, かつお節, こんが, 鶏肉, 凍り豆腐, かつお厚削り	米, 米油, 三温糖, うーめん	きゅうり, キャベツ, とうもろこし, にんじん, ねぎ, しいたけ, ごぼう, きぬさや, オレンジ	624 kcal 26.5 g 19.8 g 2.3 g
4 月	ごはん	やさいコロッケ ジャーマンポテト 凍みの味噌汁 ふりかけ	牛乳, わかめ, ベーコン, 凍り豆腐, みそ, 煮干し	米, 大豆油, じゃがいも, バター	玉葱, 赤ピーマン, とうもろこし, パセリ, はくさい, にんじん, ねぎ	628 kcal 20.5 g 20.1 g 2.3 g
5 火	ごはん	笹かまのチーズ焼き 肉野菜炒め ミネストローネスープ	牛乳, ハム, かまぼこ, チーズ, 豚肉, 白いんげん豆	米, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, マカロニ, バター	グリーンピース, 玉葱, キャベツ, トマ ト, とうもろこし, もやし, ピーマン, にんじん, ブロッコリー	637 kcal 28.0 g 18.8 g 2.9 g
6 水	ごはん	イカの松笠焼き さといものそぼろ煮 青菜の味噌汁 とうもろこし	牛乳, いか, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, さといも, 油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, グリーンピース, 玉葱, こまつな, にんじん, とうもろこし	651 kcal 32.8 g 17.0 g 1.9 g
7 木	ごはん	手作り玉子焼き 春雨サラダ 鶏団子スープ	牛乳, 卵, 鶏肉, チーズ, ハム	米, 春雨, かたくり粉, 米油, 三温糖, ごま油, ごま	にんじん, 小ねぎ, ピーマン, きゅうり, ねぎ, もやし, キャベツ, しいたけ, はくさい, しょうが	630 kcal 26.3 g 21.0 g 1.7 g
8 金	ごはん	鶏肉の唐揚げ モロヘイヤの和えもの きのこのおすまし	牛乳, 鶏肉, ハム, 豆腐, かつお厚削り	米, かたくり粉, 大豆油	モロヘイヤ, にんじん, えのきたけ, しめじ, まいたけ, ねぎ	632 kcal 24.9 g 24.1 g 1.7 g
11 月	ごはん	れんこん焼売 筑前煮 豆麩の味噌汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, さといも, こんにゃく, 米油, 三温糖, 豆麩, じゃがいも	にんじん, しいたけ, ごぼう, きぬさや, だいこん, こまつな, ねぎ	647 kcal 23.7 g 18.0 g 2.2 g
12 火	米粉パン パンの日	オムレツ まめまめサラダ 野菜シチュー	牛乳, オムレツ, 大豆, 鶏肉, ひじき	米粉パン, 三温糖, マヨネーズ, じゃがいも	キャベツ, にんじん, えだまめ, 玉葱, しめじ, ブロッコリー, とうもろこし	612 kcal 27.8 g 25.1 g 3.4 g
13 水	キーマカレー	ちくわとわかめの和えもの ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 大豆, ちくわ, ヨーグルト, わかめ	米, じゃがいも, 米油	にんじん, 玉葱, にんにく, もやし, しょうが, きゅうり	658 kcal 23.9 g 18.7 g 2.3 g
14 木	ごはん	ぶりの味噌焼き 肉じゃが 豚キムチ汁	牛乳, ぶり, みそ, 豚肉, 生揚げ	米, 三温糖, じゃがいも, こんにゃく, サラダ油, さといも	にんじん, グリーンピース, 玉葱, 白菜, ねぎ, だいこん	611 kcal 32.9 g 16.1 g 2.9 g
15 金	ごはん	豚肉のねぎ味噌焼き きんぴらごぼう オクラの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 桜みそ, 煮干し	米, 三温糖, ごま油, こんにゃく, サラダ油	こねぎ, ごぼう, ピーマン, にんじん, オクラ, えのきたけ, だいこん	612 kcal 25.7 g 21.7 g 2.1 g


魚の小骨に気をつけましょう。

毎日牛乳がつかます。



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
18 月	 敬老の日					
19 火	ごはん	かぼちゃチーズフライ チンゲン菜のソテー ポトフ	牛乳, 豚肉, ウィンナー	米, 大豆油, バター, じゃがいも	チンゲンツアイ, もやし, とうもろこし, 玉葱, にんじん, ズッキーニ, キャベツ, セロリ	613 kcal 18.5 g 20.0 g 1.5 g
20 水	ガパオライス	スコッチエッグ わかめスープ	牛乳, 鶏肉, 卵, 豆腐, わかめ	米, 三温糖, ごま油, ごま	玉葱, ピーマン, 赤ピーマン, なす, えのきたけ, チンゲン菜, しょうが	655 kcal 29.3 g 20.6 g 2.9 g
21 木	ごはん	春巻き 大根サラダ 麻婆なす	牛乳, 鶏肉, わかめ, 豚肉, みそ	米, 米油, 三温糖, でんぶん, ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん, なす, たけのこ, しいたけ, ねぎ, にら, しょうが	667 kcal 23.4 g 24.2 g 2.7 g
22 金	ごはん	アジの塩焼き 青椒肉絲 さつまいもの味噌汁	牛乳, あじ, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, 三温糖, ごま油, さつまいも, サラダ油	たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ	631 kcal 31.9 g 18.1 g 2.1 g
25 月	ごはん	スタミナ納豆 豚バラ大根 ニラ玉味噌汁	牛乳, 納豆, 鶏肉, 豚肉, たまご, 豆腐, みそ, 煮干し	米, ごま油, 三温糖	白菜, しょうが, にんにく, こねぎ, だいこん, にんじん, グリーンピース, にら, えのきたけ	610 kcal 26.3 g 21.2 g 2.5 g
26 火	まる 丸パン パンの日	ポークチキンハンバーグ コールスローサラダ パスタ入りクリームスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ハム, ベーコン, クリーム	パン, 三温糖, スパゲッティ, バター, 米油	キャベツ, にんじん, とうもろこし, きゅうり, 玉葱, エリンギ, しめじ	601 kcal 27.3 g 25.0 g 3.1 g
27 水	カレーうどん	いなり煮 パンプキンサラダ 梨	牛乳, 鶏肉, なると, かつお厚削り, チーズ	うどん, 三温糖, かたくり粉, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, ねぎ, かぼちゃ, きゅうり, なし	641 kcal 30.5 g 23.8 g 3.4 g
28 木	ごはん	さばの味噌煮 小松菜の五目炒め 味噌けんちん汁	牛乳, さば, 卵, 豆腐, 油揚げ, かつお厚削り	米, ごま油, さといも, こんにやく	こまつな, にんじん, もやし, しいたけ, きくらげ, だいこん, ごぼう, ねぎ	640 kcal 24.8 g 19.5 g 2.0 g
29 金	ごはん お月見 献立の日	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え いものこ汁 お月見団子	牛乳, 鶏肉, かつお節, 豆腐, 油揚げ	米, さといも, こんにやく, もち米	ブロッコリー, 黄ピーマン, にんじん, もやし, ごぼう, ねぎ, しめじ, しいたけ	659 kcal 26.9 g 19.8 g 2.1 g

 魚の小骨に気をつけましょう。



毎日牛乳がつかます。