

やまのはがいろづき、あきもふかまってきました。いまのきせつは、くうきがかんそうしていて、かぜをひきやすいじきです。てあらい、うがいをしっかりして、バランスのよいしょくじをこころがけ、かぜにまけないしょうぶなからだをつくりましょう。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご こんがぁえ だいこんのみそしる	ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう たまご みそ あおだいず こんが かつあげ	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう でんぱん だいずあぶら じゃがいも	だいこんば ほうれんそう もやし にんじん だいこん	597	29.2
4	月	ばんかのひ ふりかえきゅうじつ							
5	火	ごはん	牛乳	ギョーザ だいこんのカレーいため はつぼうさい おこめのとうにゅうババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ なると とうにゅう	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん こめあぶら さとう こめこ ごまあぶら 水あめ	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく メンマ ほししいたけ はくさい みかん	635	21.3
6	水	ごはん	牛乳	さわらのごまマヨネーズやき ツナポテトサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ とりにく	こめ ノエッグマヨネーズ さとう ごま こめこ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	にんじん コーン こんにゃく ほししいたけ だいこん だいこんば ごぼう	633	27.8
7	木	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 たらとだいずのあげに きりぼしだいこんのサラダ あつあげとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たら だいず あつあげ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう	ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし はくさい	627	28.9
8	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム てりやきチキン ブロッコリーのサラダ はくさいのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ しめじ はくさい	548	27.1
11	月	ごはん	牛乳	【さけのひこんだて】 さけのちゃんちゃんやき わかめのあまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ とうふ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	しめじ にんじん キャベツ にんにく もやし コーン あまなつ たまねぎ ながねぎ	580	26.8
12	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバどん たまごトックスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご ヨーグルト ゼラチン	こめ おおむぎ でんぱん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら トック	えのきたけ ごぼう ながねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ こまつな	659	25.5
13	水	ごはん	牛乳	あつあげのおろしだれ くきわかめのごもくきんぴら こんさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ くきわかめ さつまあげ うちまめ みそ	こめ さとう でんぱん ごまあぶら さつまいも ごま	だいこん しょうが にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん たまねぎ れんこん ごぼう ながねぎ	613	22.5
14	木	ごはん	牛乳	さばのあきいろやき おかかあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ こめあぶら さといも さとう でんぱん	にんじん キャベツ もやし コーン こまつな たまねぎ だいこん さやいんげん しょうが	644	29.7
15	金	アップル こめコパン	牛乳	オムレツ さつまいものサラダ あきのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	こめコパン さとう だいずあぶら さつまいも こめあぶら でんぱん	りんご キャベツ にんじん にんにく たまねぎ だいこん はくさい トマト パセリ	582	24.9
18	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき じゃがいもとツナのきんぴら わふうカレースープ	ぎゅうにゅう ちくわ とうにゅうチーズ ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ	にんじん きりぼしだいこん さやいんげん にんにく たまねぎ だいこん	641	21.7
19	火	キムたく ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて：ながのけん】 さんぞくやき かんてんのサラダ ぐだくさんみそしる	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく あおだいず かんてん みそ	こめ ごまあぶら でんぱん こめこ こめあぶら じゃがいも	キムチ たくあん にんにく しょうが コーン キャベツ にんじん はくさい えのきたけ なめこ ながねぎ	593	25.4
20	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン きりぼしだいこんのちゅうかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん こめあぶら でんぱん ごまあぶら さとう さつまいも	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ だいこん はくさい ながねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	641	23.1
21	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ いそあえ さといもじる	ぎゅうにゅう がんもどき みそ とうにゅう だいず とりにく あおだいず ツナ のり とうふ	こめ でんぱん さとう こめあぶら さといも なたねあぶら	にんじん えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし だいこん だいこんば ごぼう	578	24.6
22	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ れんこんのごまマヨサラダ きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう ごま ノエッグマヨネーズ ラード	たまねぎ しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん はくさい ブロッコリー	610	21.9
25	月	ごはん	牛乳	ささかまぼこののりマヨやき きりぼしだいこんのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり さつまあげ とうふ もずく みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ こまつな はくさい ながねぎ	575	21.4
26	火	ごはん	牛乳	ポークシューマイ こんにゃくサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも ごまあぶら こむぎこ ラード	たまねぎ サラダこんにゃく ブロッコリー コーン にんじん にんにく しょうが はくさい ながねぎ	650	24.8
27	水	こめこめん ほうこうにゅう (マスカット)		かきたまなめこじる おひたし こんこんスナック	はっこうにゅう とりにく あぶらあげ たまご だいず かつおぶし あおのり	こめこめん みずあめ でんぱん さつまいも こめあぶら	ぶどう えのきたけ なめこ ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん	596	26.2
28	木	むぎごはん	牛乳	じばさんやさいのカレー もりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	624	23.3
29	金	ごはん	牛乳	【キラっとにいがたまい ☆じばもんこんだて】 めぎすのてんぱら しおこうじあえ じばさんやさいのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず とうふ みそ	こめ こめこ でんぱん ノエッグマヨネーズ こめあぶら ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい ながねぎ	615	22.3