



日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品				エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	もって くるもの	
			(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	(黄) エネルギーのもとになる					
			たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
☆ひなまつりこんだて：ひなまつりは、おんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがうぎょうじで「もものせっく」ともいいます。										
1 (金)	ごもくずし	ひなまつりじる しろみざかなのてんぷら いそかあえ さくらもち	とうふ えび やさいつみれ あぶらあげ しろみざかなのてんぷら あなごかばやしき きんしたまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん	えのきたけ しいたけ たまねぎ ごぼう さくらもち	こめ あぶら さとう さくらもち	796 31.5	 はし しゅじつ	
4 (月)	ごはん	とろたまスープ かぼちゃひきにくフライ ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング シュウクリーム	ぎゅうにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが ごぼう	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが ごぼう	こめ あぶら でんぷん ドレッシング シュウクリーム かぼちゃひきにくフライ	863 23.5	 はし にゅうせいひん	
5 (火)	ごはん	ゴロゴロカレー フルーツミックス	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ ブロッコリー しょうが みかん パイン おうとう アロエ	たまねぎ にんにく きピーマン グリーンピース	こめ あぶら じゃがいも カレールー	665 18.5	 スプーン だいすせいひん	
6 (水)	バターしほりパン	コーンスープ てりやきチキン やさしいソテー	ベーコン とうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう わかめ のり	チンゲンサイ にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ	たまねぎ エリンギ しょうが とうもろこし キャベツ	パン あぶら バター	551 24.5	 はし いも	
7 (木)	ごはん のり	わかめスープ おにぎりキンパのぐ もものタルト	とりにく とうふ みそ わかめ のり	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが とうもろこし	たまねぎ しょうが もやし にんにく とうもろこし	こめ ごま さとう ごまあぶら もものタルト	634 23.6	 はし きのこ	
8 (金)	ごはん	ぎゅうにくとはるさめのスープ パンプキンオムレツ ブロッコリー ワッフル	ぎゅうにく パンプキン オムレツ	ぎゅうにゅう わかめ のり のりつくだに	にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー	だいこん たまねぎ しいたけ	こめ はるさめ ワッフル	630 20.2	 はし いも	
11 (月)	クロワッサン	ビーフシチュー かいそうサラダ いっしょくあおじそドレッシング ヨーグルト	ぎゅうにく かいそう ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし マッシュルーム	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし マッシュルーム	クロワッサン あぶら じゃがいも ビーフシチュー フレーク	557 20.5	 はし スプーン さかな	
12 (火)	ごはん	いしかりなべ ほうれんそうのおかかいため こんさいのひらつくね いちご	さけ なまあげ みそ ちくわ かつおぶし こんさいのひらつくね	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい いちご しょうが	だいこん もやし はくさい いちご しょうが	こめ あぶら じゃがいも さとう	622 27.4	 はし しゅじつ	
13 (水)	しょう こくとうパ ン	トマトクリームスパゲティ キャベツとウィンナーのソテー ミルマークコーヒー	ウインナー ベーコン なまクリーム	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ しめじ にんにく トマト キャベツ	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ	こくとうパン あぶら スパゲティ オリーブオイル ミルマーク バター	668 20.5	 はし こざかな	
14 (木)	ごはん	コンソメスープ ヒレカツ オーロラソテー もものジュレ	ベーコン ヒレカツ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ とうもろこし	たまねぎ キャベツ えのきたけ とうもろこし	こめ あぶら ゼリー マヨネーズ	561 14.5	 はし スプーン いも	
15 (金)	しょうごはん	カレーうどん はくさいとわかめの あますに あつやきたまご きょうほうゼリー	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	たまねぎ はくさい	こめ カレールー うどん さとう ゼリー	677 27.0	 はし スプーン くだもの	
☆そつぎょういらいこんだて：6ねんせいのそつぎょうをおいらいしてみなさんのすきなぎゅうしょくをあつめました。おたのしみに！										
18 (月)	トマトピラフ	おいわいじる チキンチキンごぼう おいわいケーキ	とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ トマト ごぼう	たまねぎ えだまめ しいたけ ごぼう	こめ さとう あぶら でんぷん おいわいケーキ	695 24.5	 はし スプーン やさい	
21 (木)	ごはん	しおにくじゃが きりほしだいこんと ツナのあえもの かぼすゼリー	ぎゅうにく なまあげ まぐろみすに	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく もやし こまつな きりほしだいこん	たまねぎ にんにく もやし きりほしだいこん	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま こんにやく ゼリー	633 20.7	 はし スプーン かいそう	
22 (金)	ごはん こんぶのつくだに	とんじる ぎゅうにくとやさいの しょうがいため	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが	こめ さとう あぶら	627 24.3	 はし しゅじつ	
25 (月)	ちゅうかふう たきこみごは ん	ニラのスープ はるまき いちご	ハム ぎゅうにく はるまき	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん れんこん たまねぎ ら とうもろこし いちご しろねぎ キャベツ しいたけ	たまねぎ ら とうもろこし いちご しいたけ	こめ ごまあぶら あぶら	692 19.6	 はし にゅうせいひん	

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。