

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん
				からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえる
1金	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ もやしのみそ たまごじる 		わかめ・ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・とりにく・ひじき・あぶらあげ	こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま・もち・こんにゃく	にんじん・ながねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・ごぼう・まいたけ・こまつな
4月	ごはん ぎゅうにゅう	さかなのコーンマヨやき きりぼしだいこんのもの くたくさんみそしる		ぎゅうにゅう・メルルーサ・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・だいこん・ながねぎ・こまつな
5火	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	(ミートソース) レモンミルクポテト キャベツのサラダ	たまねぎ ドレッシング	ぶたにく・だいす・チーズ・ぎゅうにゅう・なまクリーム	スパゲティ・オリーブゆ・あぶら・バター・こむぎこ・さつまいも・さとう・はちみつ・でんぶん	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース・レモン・キャベツ・こまつな
6水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのおろしかけ あおなのいためもの せんべいじる 		ぎゅうにゅう・なまあげ・ベーコン・とりにく	こめ・あぶら・なんぶせんべい	だいこん・こまつな・にんじん・キャベツ・しめじ・とうもろこし・ごぼう・ほししいたけ・ながねぎ
7木	ごはん ぎゅうにゅう	いかにねぎしおだれかけ こんにゃくのピリからいため かみかみとんじる 		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・ごま・こんにゃく・さとう・じゃがいも	ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・れんこん・たまねぎ・ごぼう・だいこん・えのきたけ・こまつな
8金	きのこピラフ ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ほうれんそうのサラダ スコッチブロス おこめのブルーベリーのタルト	かんきつ ドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう・ベーコン・とうにゅう	こめ・バター・じゃがいも・あぶら・おおむぎ・こめこ・さとう・みずあめ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし・ブルーベリー
11月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそだれ とりにくのだいすのもの さわにわん 		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・だいす・とりにく・ぶたにく・とうふ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・ごま・こんにゃく・ごまあぶら	しょうが・ゆず・にんじん・ごぼう・だいこん・ながねぎ・ほうれんそう
12火	ごはん ぎゅうにゅう	ハタハタのからあげ ごもくぎんびら じゃがいものみそしる 		ぎゅうにゅう・はたはた・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・たまねぎ
13水	セサミパン ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン コールスローサラダ さつまいものクリームシチュー	フレンチ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・なまクリーム	セサミパン・はちみつ・あぶら・さつまいも・バター・こめこ	キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・たまねぎ・マッシュルーム・さやいんげん
14木	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのあげひたし ひじきとツナのいためもの かきたまじる 		ぎゅうにゅう・かつお・あおのり・まぐろ・ひじき・たまご・とうふ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	しょうが・キャベツ・にんじん・ながねぎ・ほししいたけ・みつば
15金	もりのカレーライス ぎゅうにゅう	(もりのカレー) まめじゃこ ミックスフルーツ 		とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう・だいす・かえりにほし	こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら・でんぶん・さとう・ごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・りんご・もも・なつみかん
19火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのみりんやき こうやどうふのそぼろに じゃぶじる 		ぎゅうにゅう・あじ・こうやどうふ・とりにく	こめ・さとう・ごま・あぶら・でんぶん・さといも・こんにゃく	しょうが・にんにく・たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・なめこ・ながねぎ
20水	いりこなめし ぎゅうにゅう	なまあげのカレーそぼろあんかけ きりぼしだいこんと ひじきのサラダ はくさいのみそしる	ごまドレッシング	ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん	しょうが・にんにく・たまねぎ・きりぼしだいこん・きゅうり・もやし・にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・こまつな・ひろしまな・きょうな
21木	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	(しょうゆラーメンのスープ) あおのりフライドポテト なつみかんミックス		ぶたにく・うずらたまご・ぎゅうにゅう・あおのり	むしちゅうかめん・あぶら・ごまあぶら・ごま・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・ながねぎ・なつみかん・みかん
22金	しょうがごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ さといものにも やさいのみそしる 		とりにく・ぎゅうにゅう・たまご・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・ごま・でんぶん・さといも	しょうが・ごぼう・えだまめ・ながねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・はくさい・こまつな・しめじ
25月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのピリからやきに びたし けんちんじる		ぎゅうにゅう・さわら・あぶらあげ・とうふ	こめ・さとう・さといも・ごまあぶら・こんにゃく	ながねぎ・こまつな・にんじん・はくさい・だいこん・ごぼう
26火	パンプキン しょくパン ぎゅうにゅう	ししゃものカレーフライ ペンネソテー ポトフ		ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・ワインナー	パンプキンしょくパン・こむぎこ・パンこ・あぶら・マカロニ・オリーブゆ・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・にんじん・キャベツ・さやいんげん
27水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさんしょうやき はくさいのごまいため なめこじる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・さば・とうふ・わかめ・みそ・あおのり・こんぶ	こめ・あぶら・ごまあぶら・ごま・さとう	はくさい・もやし・たまねぎ・にんじん・なめこ・ながねぎ・あかしそ
28木	チャーハン ぎゅうにゅう	むししゅうまい こんにゃくサラダ もすくとちんげんさいのスープ あきしまのなしゼリー 	ちゅうか ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう・わかめ・もすく・ベーコン・とうふ	こめ・あぶら・ごまあぶら・しゅうまいのかわ・パンこ・でんぶん・こんにゃく・さとう	しょうが・にんにく・ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・なし
29金	さつまいも ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのでりやき うらがみそぼろ だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・さつまいも・ごま・さとう・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・だいこん・ながねぎ

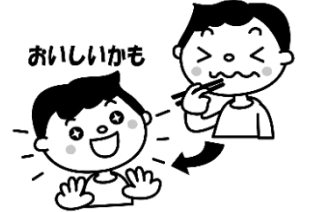
《× モ》

★6日から新米しんまいになります。



にがてなもので...

まずは食べてみよう



ひとくちチャレンジしてみよう!

・12日 ハタハタは1～2ねんせい 1ほん 3～6ねんせい 2ほん です。



こんげつの「しゅん」のしょくざい

- ・さつまいも
- ・さといも
- ・チンゲンサイ
- ・にんじん
- ・まいたけ
- ・しめじ
- ・なめこ
- ・ゆず
- ・かつお
- ・ハタハタ
- ・さば

・26日 ししゃものカレーフライは1～2ねんせい 1ほん 3～6ねんせい 2ほん です。

・28日 むししゅうまいは1～4ねんせい 2こ 5～6ねんせい 3こ です。



*材料等の都合により献立を変更する場合があります。献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いいたします。
*毎日の食材をあか・きいろ・みどりの栄養の色にわけています。バランスよく食べるための参考にしてください。

今月の栄養価(基準値)

エネルギー(kcal) 625 (650)

たんぱく質(g) 24.9 (21.1～32.5)