

# こんだてひょう



日 曜日	★ 今日のごんだて ★		材料と体内での動き		
	主食	おかず (牛乳は毎日つきます)	赤 体の構成成分になる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる
2月	ごはん	鶏肉と野菜の白汁炒め・キャベツのごま和え ぶりの味の味噌汁 小: 589kcal 中: 746kcal	とりにく・ぶりの なまあげ	にんじん・ピーマン たまねぎ・だいこん ながねぎ・キャベツ もやし	じゃがいも ごはん
4水	あさりの和風 スパゲティ	ヨーグルトパンケーキ りんご 小: 697kcal 中: 840kcal	あさり・ベーコン たまご・ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ・しめじ たまねぎ・かぼちゃ りんご	スパゲティ
5木	鶏ごぼうごはん	ちくわの輪切フライ さつまい 小: 630kcal 中: 846kcal	とりにく・ちくわ たまご・ぶたにく さつまい ぎゅうにゅう	ごぼう・しいたけ しめじ・にんじん だいこん	こんにゃく さつまいも ごはん
6金	青割りコッペパン	チリビーンズ・いかと春巻のサラダ 豆腐とベーコンのスープ 小: 630kcal 中: 795kcal	ぶたにく・だいす ひよこまめ・いか とうふ・ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ・パプリカ ながねぎ・きくらげ はくさい・だいこん こまつな	じゃがいも はるさめ コッペパン
9月	ごはん	ぶりの照り焼き・切り干し大根の炒め煮 じゃがすまし 中高: 816kcal	ぶり・はんぺん なまあげ・ひじき さつまい ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん・はくさい こまつな	じゃがいも こんにゃく ごはん
10火	親子丼	白菜のじゃこ和え 大根の味噌汁 小: 665kcal 中: 816kcal	とりにく・たまご つとまき・しらす あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ・みずな しいたけ・はくさい もやし・だいこん にんじん	ごはん
11水	いかとらの オイスター焼きそば	じゃがいもとツナのサラダ ミニピーチゼリー 小: 601kcal 中: 734kcal	いか・あさり・ちくわ ぶたにく・ツナ ぎゅうにゅう	キャベツ・もやし にら・いんげん にんじん・コーン	ピーチゼリー じゃがいも ゆきそば
12木	ごはん	揚げだし豆腐・かぼちゃのそぼろ煮 わかめの味噌汁 小: 633kcal 中: 806kcal	とうふ・とりにく わかめ ぎゅうにゅう	だいこん・えのき こねぎ・かぼちゃ こまつな・たまねぎ にんじん・キャベツ	ごはん
13金	スライスパン	ウインナーときのこのバター炒め 水餃子スープ・みかんジャム 小: 616kcal 中: 760kcal	ぎょうざ・たまご ウインナー ぎゅうにゅう	はくさい・もやし ながねぎ・しめじ チンゲンサイ・ごぼう	じゃがいも みかんジャム スライスパン
16月	ごはん	豚肉とこんにゃくの味噌煮 チンゲンサイのナムル・えのきの味噌汁 小: 615kcal 中: 782kcal	ぶたにく・こんぶ こうやとうふ・ハム ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん もやし・えのき たまねぎ・チンゲンサイ	こんにゃく ごはん
17火	ドライカレー	福神漬 フルーツとミルクゼリー和え 小: 856kcal 中: 1073kcal	とりにく・ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん ごぼう・ピーマン レーズン・ぶくじんづけ フルーツかんづめ	ごはん
18水	わかめうどん	かぼちゃもち 小: 665kcal 中: 819kcal	わかめ・ぶたにく つとまき ぎゅうにゅう	はくさい・ながねぎ にんじん・かぼちゃ	うどん
19木	ごはん	雞のチャンチャン焼き・ヤーコンのさんびら 豆腐の味噌汁 小: 635kcal 中: 802kcal	しゃげ・とうふ さつまい ぎゅうにゅう	キャベツ・しめじ たまねぎ・コーン ヤーコン・にんじん こまつな	じゃがいも ごはん
20金	ミルクパン	ポテトビーフコロッケ・マカロニソテー キャベツとベーコンのスープ 小: 644kcal 中: 773kcal	とりにく・ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ だいこん・コーン ピーマン・エリンギ	じゃがいも ミルクパン
24火	コーンバターごはん	はんぺんチーズ焼き 鶏つくね汁 小: 632kcal 中: 780kcal	ひじき・はんぺん チーズ・とりにく たまご ぎゅうにゅう	コーン・ながねぎ ごぼう・はくさい	ごはん
25水	塩ラーメン	千切りポテトのカレーサラダ 小: 632kcal 中: 786kcal	ぶたにく・つとまき ベーコン ぎゅうにゅう	もやし・キャベツ メンマ・たまねぎ いんげん	じゃがいも ラーメン
26木	ごはん	さんまの和風あんかけ 揚げごぼうのごま和え・じゃがいもの味噌汁 小: 683kcal 中: 852kcal	さんま なまあげ ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん えのき・たまねぎ ごぼう	じゃがいも ごはん
27金	コッペパン	大根とすまめ パンプキンシチュー 小: 654kcal 中: 773kcal	とりにく・すまめ ハム ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん たまねぎ・コーン だいこん・キャベツ こまつな	コッペパン
30月	ごはん	じゃが勝キムチ・水菜のおひたし 味噌けんちん汁 小: 648kcal 中: 824kcal	ぶたにく・とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん・ながねぎ いんげん・だいこん ごぼう・みずな もやし	じゃがいも こんにゃく ごはん

栄養価基準値☆小: 640kcal、中: 820kcal

11月平均☆小: 651kcal、中高: 814kcal

献立・材料は、都合により変更することがあります。