

れいわ4ねん6がつ こんだてひょう

にち	よう	こんだてめい			あか	きい	みどり	ちようみりよう	えいようか
		ごぜんおやつ	ちゆうしょく	ごごおやつ	からだをつくる ちやにくになる	ちからやたいおん のもとになる	からだのちようしを ととのえる		
1	すい	ぎゆうにゆう	ゆかりごはん かじきのみそチーズやき なすのあまからいため すましじる(だいこん・じゃがいも)	ぎゆうにゆう とうふソウ くだもの	牛乳 かじき 米 みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ 木 綿豆腐	米 砂糖 油 じゃ がいも ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじ ん なす だいこん 干しぶどう 果物	しそふりかけ 酒 食塩 みりん しょう ゆ かつおだし 汁	Ene.: 464kcal P: 19.2g F: 14.7g C: 61.1g Ca: 312mg 食塩相当量: 1.5g
2	もく	ぎゆうにゆう	とりとごぼうの Pasta キャベツのコンサラダ コンソメスープ(たまねぎ・ベーコン)	むぎちや ひじきにぎり くだもの	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	スパゲティ 油 砂 糖 米	たまねぎ にんじ ん ごぼう 焼きの り キャベツ コー ン ひじき 果物	食塩 しょうゆ 酒 酢 コンソメ 水 麦茶 かつおだし 汁	Ene.: 468kcal P: 15.5g F: 14.4g C: 68.1g Ca: 155mg 食塩相当量: 0.8g
3	17	きん	ごはん マーボー豆腐 こまつなのナムル ちゆうかスープ(にんじん・わかめ)	ぎゆうにゆう あじさいゼリー きなこトースト	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) き な粉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま パター ージュース	ねぎ にんじん ビ ーマン こまつな もや し コーン カットわ かめ 粉かんでん ぶ どうジュース りんご ジュース	しょうゆ 酒 水 中華だしの素 食 塩	Ene.: 438kcal P: 16.1g F: 15.4g C: 58.3g Ca: 342mg 食塩相当量: 1.2g
4	18	ど	ごはん にだんごのケチャップにこみ だいこんとにんじんのさっぱり和え みそしる(なす・たまねぎ)	ぎゆうにゆう マカロニきなこ	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 片栗粉 砂糖 マカロニ	たまねぎ しょうが だいこん にんじ ん なす	ケチャップ 酢 しょうゆ かつお 昆布だし汁 みり ん	Ene.: 487kcal P: 19g F: 13.3g C: 69.4g Ca: 246mg 食塩相当量: 1.3g
6	20	げつ	ごはん かれいのてりやき かぼちゃとにんじんのあまに みそしる(ねぎ・なめこ)	ぎゆうにゆう ジャージャーうどん	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉	米 砂糖 干しうど ん 油	かぼちゃ にんじ ん グリンピース ねぎ なめこ たま ねぎ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 444kcal P: 19.7g F: 11.5g C: 63.1g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.9g
7	21	か	カレーライス キャベツのツナサラダ すましじる(しめじ・もやし)	ぎゆうにゆう ふのシュガーラスク ぶどうゼリー	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶	米 じゃがいも 油 砂糖 焼きふ	たまねぎ にんじ ん キャベツ 水 もやし ぶどう ジュース 粉かんで ん	水 カレールウ 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 525kcal P: 18.9g F: 16.9g C: 73.8g Ca: 275mg 食塩相当量: 1g
8	22	すい	ロールパン とりむねのトマトにこみ ポイルやさい コンソメスープ(たまねぎ・にんじん)	ぎゆうにゆう ポパイチャーハン	牛乳 鶏むね肉 ハム	ロールパン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト ブロッコリー にん じん ほうれんそう	かつおだし汁 しょう ゆ 酒 食塩 しょう ゆ コンソメ 中華だ しの素	Ene.: 452kcal P: 18.8g F: 18.1g C: 53.1g Ca: 256mg 食塩相当量: 1.2g
9	23	もく	ごはん なまあげのそぼろに きゅうりとにんじんのすのもの みそしる(かぼちゃ・えのき)	むぎちや コーンむしパン ヨーグルト	牛乳 生揚げ 豚 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 片 栗粉 ホットケ ーキ粉	にんじん たまね ぎ きゅうり カッ つわかめ かぼちゃ えのきたけ コー ン	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 水 酢 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 497kcal P: 18.3g F: 17.2g C: 65.5g Ca: 342mg 食塩相当量: 1.4g
10	きん	ぎゆうにゆう	どんどろけし やきそばのにつけ こまつなのコンいため みそしる(じゃがいも・わかめ)	ぎゆうにゆう こねつけ くだもの	牛乳 木綿豆腐 さば 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉	ごぼう にんじん しょうが たまね ぎ こまつな コー ン カットわかめ 果物	かつおだし汁 酒 しょうゆ 水 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 562kcal P: 21g F: 17.9g C: 76.9g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.5g
11	25	ど	とんだん ポテトサラダ(ドレッシング) みそしる(わかめ・にんじん)	ぎゆうにゆう わかめおにぎり	牛乳 豚肉(ロー ス) 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 じゃがいも 砂糖	しょうが たまね ぎ にんじん きゅう り カットわかめ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布 だし汁 炊き込み わかめ	Ene.: 468kcal P: 19.2g F: 14g C: 64.1g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.4g
13	27	げつ	ごはん しゃけのやさいあかけ チンゲンさいのなっとうあえ みそしる(たまねぎ・ごぼう)	ぎゆうにゆう じゃがいもドーナツ	牛乳 さけ 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも ホットケ ーキ粉 揚 げ油	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ ごぼう	かつおだし汁 食 塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 470kcal P: 20g F: 14.3g C: 63.9g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.3g
14	28	か	ごはん ぶたのしょうがやき にんじんとピーマンのおかかあえ みそしる(キャベツ・にんじん)	むぎちや だいずクッキー ヨーグルト	牛乳 豚肉(もも) かつお節 米みそ (淡色辛みそ) ゆ で大豆 きな粉 ヨーグルト	米 砂糖 油 小 麦粉 片栗粉	しょうが たまね ぎ にんじん ビー マン キャベツ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 481kcal P: 19.4g F: 15.4g C: 65.1g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.2g
15	29	すい	ゆかりごはん かじきのみそチーズやき なすのあまからいため すましじる(だいこん・じゃがいも)	ぎゆうにゆう マカロニきなこ	牛乳 かじき 米 みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ き な粉	米 砂糖 油 じゃ がいも マカロニ	たまねぎ にんじ ん なす だいこん	しそふりかけ 酒 食塩 みりん しょう ゆ かつおだし 汁	Ene.: 444kcal P: 19.6g F: 13.5g C: 58.6g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.3g
16	30	もく	とりとごぼうの Pasta キャベツのコンサラダ とうにゆうスープ(たまねぎ・ベーコン)	むぎちや きつねにぎり くだもの	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 油揚げ	スパゲティ 油 砂 糖 米 白いりごま	たまねぎ にんじ ん ごぼう 焼きの り キャベツ コー ン 果物	食塩 しょうゆ 酒 酢 コンソメ 水 麦茶 かつおだし 汁	Ene.: 504kcal P: 18.3g F: 16.5g C: 69.4g Ca: 182mg 食塩相当量: 0.9g
24	きん	ぎゆうにゆう	かえるさんライス とりのこまからあげ こまつなのコンいため みそしる(たまねぎ・なす)	むぎちや おからのココアケ ーキヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) おからパウ ダー 豆乳 ヨー グルト	米 片栗粉 白 いりごま 揚げ油 油 砂糖 小麦粉	あおのり しょう が こまつな にんじ ん コーン たまね ぎ なす	炊き込みわかめ ケチャップ しょう ゆ 酒 かつお・昆 布だし汁 水 コ コア ペーキング パウダー	Ene.: 495kcal P: 19.9g F: 18.4g C: 60.4g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.5g

Teigee-hoiku-en-gotan no

ごぜんおやつ、ごごおやつ、ぎゆうにゆう70ccのんでいます。

★いれれの つごうじよう、しょくざいや こんだてをへんこうする ばあいがございます。あらかじめ ぎりょうしよなががいます。

Ene.(エネルギー)	475kcal	480kcal
P(タンパク)	19g	18.9g
F(脂質)	13.2g	15.4g
C(たんすいぶがづ)	70.1g	64.7g
Ca(カルシウム)	225mg	273mg
しょくえんそうとうりよう	1.5g	1.3g
えんちよう	ちようりしや	