

れいわ4ねん10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	アレルギー			
		ごぜんおやつ	きゆうしよく	ごごおやつ	からだをつくる ちやになくなる	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	15	29	ど	ぎゆう にゆう	ごはん ぶたにくのこうみいため ほうれんそうとにんじんの おひたし みそしる(もやし・わかめ)	ぎゆうにゆう マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 白いりごま マカロニ	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし カットわかめ	しょうゆ 酒 かつお 昆布だし汁	Ene.: 434kcal P: 18.6g F: 13.6g C: 57.6g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.3g	小麦乳 豚肉 大豆 ごま	
3	17		げ	ぎゆう にゆう	カレーライス かぼちゃのピースサラダ おまめのスープ	ぎゆうにゆう ぶどうゼリー ふのシュガーラスク	牛乳 鶏もも肉 ウ インナー ゆで大 豆	米 じゃがいも 油 砂糖 焼き麩	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース 粉かんてん ぶどうジュース	水 カレールウ 食 塩 しょうゆ 酢	Ene.: 508kcal P: 16.8g F: 16.3g C: 72.2g Ca: 268mg 食塩相当量: 0.7g	小麦乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆	
4	18		か	ぎゆう にゆう	ごはん たらのやさいあんかけ 【4にち】チンゲンさいとにんじんのあえも の 【18にち】チンゲンさいとにんじんのなっとう あえ みそしる(さといも・えのき)	ぎゆうにゆう じゃがいもドーナツ(たまご くだもの)	牛乳 たら 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ) かつお 節 卵	米 油 砂糖 片 栗粉 さといも じゃがいも 小麦粉 揚げ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ 果物	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁 ベーキングパウダー	Ene.: 491kcal P: 19.3g F: 12.4g C: 74.9g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.4g	卵 小麦乳 パナナ 大豆	
5	19		す	ぎゆう にゆう	ひじきごはん ぶたのしょうがやき ブロッコリーとにんじんのサラダ みそしる(キャベツ・わかめ)	ぎゆうにゆう ごまクッキー くだもの	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 マ ヨネーズ 白いりご ま 小麦粉 片栗粉	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャ ベツ カットわかめ 果物	しょうゆ かつおだ し汁 酒 かつお 昆布だし汁	Ene.: 487kcal P: 18g F: 18.8g C: 59.9g Ca: 271mg 食塩相当量: 1.1g	卵 小麦乳 りんご 豚肉 大豆 ごま	
6	20		も	ぎゆう にゆう	ごはん さばのみそに いろどりきんぴら すましじる(しめじ・はくさい)	ぎゆうにゆう やきうどん	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 かつお 節	米 砂糖 さつまい も 白いりごま 油 干しうどん	しょうが ごぼう にんじん れんこん しめじ はくさい い キャベツ たま ねぎ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 中濃ソース	Ene.: 512kcal P: 22.2g F: 16.5g C: 65.4g Ca: 263mg 食塩相当量: 2g	小麦乳 さば りん ご 鶏肉 大豆 ごま	
7	21		き	ぎゆう にゆう	ロールパン とりもものマヨやき こまつなのカレーソー テ コンソメスープ(かぶ・たまねぎ)	ぎゆうにゆう しおむすび くだもの	牛乳 鶏もも肉	ロールパン マ ヨネーズ 油 米	こまつな にんじん もやし コーン か ぶ たまねぎ 果 物	しょうゆ 食塩 カ レー粉 水 コンソ メ	Ene.: 455kcal P: 17.4g F: 20.4g C: 49.1g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.3g	卵 小麦乳 りんご 鶏肉 大豆	
8	22		ど	ぎゆう にゆう	3しよくそぼろどん ブロッコリーとたまねぎのひじきいため みそしる(とうふ)	ぎゆうにゆう あおなおにぎり	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 油	にんじん ピーマン コーン ブロッ コリー たまねぎ ひ じき	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁 青菜ふりかけ	Ene.: 471kcal P: 18.1g F: 16.7g C: 60.2g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.6g	小麦乳 鶏肉 大豆	
11	25		か	ぎゆう にゆう	わかめごはん かれのいでりやき ごぼうとれんこんのマヨあえ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ)	ぎゆうにゆう みそむしん(とうにゆう) くだもの	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉 油	ごぼう れんこん にんじん コーン かぼちゃ たまね ぎ 果物	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布だ し汁	Ene.: 474kcal P: 18.1g F: 13.5g C: 67.9g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.8g	卵 小麦乳 りんご 大豆	
12	26		す	ぎゆう にゆう	ごはん ぶたのちゆうかいため チンゲンさいのナムル はるさめスープ(にんじん・コーン)	むぎぢや スイートポテト(とうにゆう) ヨーグルト	牛乳 豚肉(もも) 豆乳 ヨーグルト	米 油 ごま油 白 いりごま はるさめ さつまいも 砂糖	たまねぎ テンゲ ンサイ もやし に んじん カットわか め	中華だしの素 しょ ゆ 水 食塩	Ene.: 451kcal P: 16.5g F: 12.4g C: 67.4g Ca: 286mg 食塩相当量: 0.9g	乳 りんご 牛肉 鶏 肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま	
13	27		も	ぎゆう にゆう	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコンソ メスープ(じゃがいも・たまねぎ)	ぎゆうにゆう やきおにぎり(みそ) くだもの	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛み そ)	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 じゃが いも 米	たまねぎ にんじ ん キャベツ コ ーン 果物	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ みりん	Ene.: 456kcal P: 16.2g F: 11g C: 70.5g Ca: 204mg 食塩相当量: 1.2g	小麦乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆	
14			き	ぎゆう にゆう	とりさんライス さといものみそグラタン コンソメスープ(たまねぎ・にんじん)	ぎゆうにゆう スコーン(ココアふうみ) くだもの	牛乳 ウインナー 鶏ひき肉 ベー コン 豆乳 米みそ (淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ	米 さといも 油 ホットケーキ粉 砂 糖	にんじん たまね ぎ ブロッコリー 果物	しょうゆ 中濃ソ ース 食塩 水 コ ンソメ ココア	Ene.: 526kcal P: 16.8g F: 18.7g C: 71.5g Ca: 340mg 食塩相当量: 1.2g	小麦乳 オレンジ りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
24			げ	ぎゆう にゆう	ごはん とりのからあげ かぼちゃとにんじんのあま みそしる(だいこん・なす)	ぎゆうにゆう チャーハン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ベーコン 卵	米 片栗粉 揚げ 油 砂糖	しょうが かぼちゃ にんじん だいこん なす たまねぎ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 かつお 昆布だし汁 食塩 コンソメ	Ene.: 463kcal P: 20.5g F: 13.1g C: 63.6g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.2g	小麦乳 鶏肉 大豆	
28			き	ぎゆう にゆう	ごはん にくじゃが ブロッコリーのツナがけ みそしる(にまつな・だいこん)	【おたんじょうびおやつ】 むぎぢや バナナケーキ ヨーグルト	牛乳 豚肉(もも) ツナ水漬魚 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂 糖 油 ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー こまつな だいこん 果物	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 水	Ene.: 464kcal P: 20.3g F: 13.2g C: 64.8g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.1g	小麦乳 豚肉 大豆	
31			ハ ロ ウ イ ン	げ	ぎゆう にゆう	ドライカレー～ハロウィン～ キャベツのコールスロー コンソメスープ(たまねぎ・にんじん)	むぎぢや おぼけのクッキー ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 豆乳	米 油 砂糖 マ ヨネーズ ホットケ ーキ粉	かぼちゃ しょうが たまねぎ パプリカ (赤) ピーマン ト マトピューレー キャベツ にんじん コーン	カレー粉 中濃 ソース 食塩 ケ チャップ 酢 水 コンソメ ココア	Ene.: 461kcal P: 13.9g F: 17.2g C: 62.1g Ca: 270mg 食塩相当量: 0.9g	卵 小麦乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆

きゆうしよくMEMO

あさばんで きおんがおおきいので、たいちようくずさないように きをつけてましよう。
7・21(もく)のごおやつは、「しおむすび」です。おこめそのものをかんで、あじわってほしいという おもいをこめています。
まっしろな おにぎりは あまりなじみがないかもしれませんが、おいしく たのしい しょくじのじかんに なりますように。
☆しいれのつうじょう、しよくざいや 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 ごりようしよながいます。☆

	もくひようち	つきへいきんち
Ene.(エネルギー)	475kcal	475kcal
P(タンパク)	19g	18.1g
F(脂肪)	13.2g	15.3g
C(たんぱくいかぶつ)	70.1g	64.8g
Ca(カルシウム)	225mg	272mg
しよ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

ネイジーほいくえんごたんの

