

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたにくときのこの ガーリックいため コーンおひたし ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ コーン にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ	610	25.9
2	水	セルフのしゃかしゃかあげパン 	ぎゅうにゅう 	ココア(あげパンよう) たまごとやさいのソテー じゃがいものトマトにこみ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト しろいんげんまめ	こめこパン あぶら ココア あぶら じゃがいも さとう	にんじん しょうが キャベツ たけのこ にんにく たまねぎ	683	27.0
4	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ポークしゅうまい(5年~2こ) ちゅうかサラダ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく にんにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり コーン だいこん たけのこ たまねぎ なら	655	26.1
7	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	がんものそぼろあんかけ ゆかりこんぶあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ しおふきこんぶ たまご みそ だいず	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん きゅうり ゆかり えのきたけ にら	657	26.8
8	火	こめこめん 	ぎゅうにゅう 	ぐだくさんじる だいがくいも なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	こめこめん さつまいも あぶら さとう みずあめ	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし ほうれんそう コーン なめたけ	702	27.1
9	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ごもくあつやきたまご あぶらあげいりおひたし だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ じゃがいも	たけのこ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう だいこん ながねぎ	600	23.0
10	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	とりにくのねぎみそやき アーモンドあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ うちまめ	こめ さとう あぶら アーモンド さといも ごまあぶら	ながねぎ しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ つきこんにやく	616	27.3
11	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【さけのひ】 さけのみみやき さんしよくあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく みそ だいず	こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう つきこんにやく ながねぎ	688	29.5
14	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	いわしのかんろに いろどりきんぴら もずくのみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが れんこん にんじん つきこんにやく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	664	25.1
15	火	ちゅうかめん 	はっこうにゅう 	タンメンスープ ギョウザ(5年~2こ) きりぼしだいこんの アーモンドナムル	はっこうにゅう ぶたにく なると とりにく うずらたまご ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう こむぎこ ごまあぶら アーモンド	キャベツ にんじん なら コーン たまねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし きゅう り	630	25.8
16	水	コッペパン 	ぎゅうにゅう 	りんごジャム ぶたにくとやさいの パーベキューふうソテー とりにくのポトフ なしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	こむぎこパン あぶら ジャム かたくりこ じゃがいも ゼリー	りんご にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ りんご かぶ セロリー	638	28.3
17	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ししゃものカレーやき (4年~2ひき) ビーフソテー にくだんごときのこのおしる	ぎゅうにゅう だいず こもちししゃも ぶたにく とうふ みそ とりにく	こめ あぶら ビーフン じゃがいも	キャベツ ピーマン にんじん ごぼう えのきたけ なめこ ながねぎ	635	28.7
18	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【にほんいっしゅうあじめぐり とうほくちほう】 セルフのあぶらふどんのぐ だいこんのわふうコンソメに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	こめ ふ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ながねぎ しょうが	650	27.2
21	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	チキンカレーライス あおだいずサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	682	21.8
22	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【ふるさとこんだて】 あつあげのかんずりあんかけ たくあんあえ (4年~2こ) めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく めぎす みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ	キャベツ きゅうり たくあん だいこん にんじん えのきたけ つきこんにやく ながねぎ	608	27.4
24	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【わしよくのひ】 さばのみそに あまずあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ ぶたにく いとかまぼこ	こめ さとう	しょうが キャベツ もやし みかん にんじん たけのこ きりぼしだいこん しらたき えのきたけ さやえんどう	664	25.3
25	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたにくのしょうがいため わふうポテトサラダ えのきたけのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ かつおぶし とうふ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン たけのこ えのきたけ ながねぎ	601	23.9
28	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	とりにくのしおからあげ ツナいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ たまご みそ だいず	こめ かたくりこ こめこ あぶら	しょうが にんにく にんじん しらたき キャベツ ピーマン たまねぎ だいこん えのきたけ	655	28.5
29	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	まめみそ ほうれんそうのマヨあえ おでんふうに	ぎゅうにゅう だいず みそ ハム ウインナー ちくわ うずらたまご さつまあげ がんも	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう キャベツ コーン だいこん にんじん こんにやく	671	25.0
30	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たらのピリからやき カレーナッツサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なると	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ アーモンド じゃがいも ワントン	ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし なら	609	27.6

一食平均エネルギー：646 Kcal

たんぱく質：26.4 g

脂質：18.3 g

食塩：2.2 g

## ☆今年も登場！セルフのしゃかしゃか揚げパン！

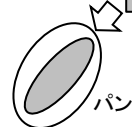
自分で揚げパンに味付けをする「セルフのしゃかしゃか揚げパン」が今年も登場です！袋にココアのこなを入れて、揚げパンに味を付けましょう！

おいしくいただくワンポイント

甘いのが苦手な人は、入れるココアの量をへらしましょう。

作り方

①ふくろにココアをいれる



ココアパウダー

②パンをふってココアをつける

