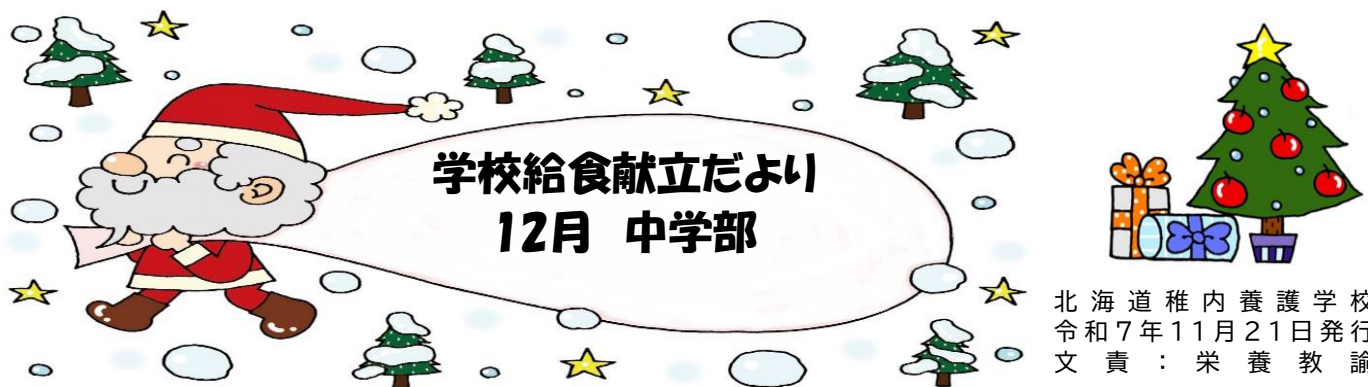


日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
1(月)	チンジャオハーン さつまいもとねぎのみそしる あんにと豆腐	こめ むぎ さつまいも あんにと豆腐	ぎゅうももにく けいらん	ピーマン あかパプリカ きパプリカ たけのこ もやし ながねぎ	606
2(火)	スパゲティナポリタン みずなときのこのスープ みかん	スパゲティ	ぶたバラにく ベーコン とりももにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン エリンギ しめじ しいたけ みずな みかん	608
3(水)	バターロール キャベツのクリームに ほたてフライ エリンギといんげんのソテー	バターロール	とりももにく ほたてフライ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ いんげん コーン	585
4(木)	ごはん いなかじり とりももにくのかおりやき ひじきとこうや豆腐のにももの	こめ むぎ	あぶらあげ ひじき とりももにく こうや豆腐 やきちくわ	つきこんにやく かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しそ きりぼしだいこん えだまめ	580
5(金)	ごはん わかめスープ ブルコギ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ	わかめ ぎゅうバラにく ロースハム	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ にら もやし きゅうり きくらげ	581
8(月)	ごはん きのこじり さばのみそに はくさいのおひたし	こめ むぎ	とりももにく さば あぶらあげ かつおぶし	きのこミックス だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	582
9(火)	しょうゆラーメン ぎょうざロール ももかん	ちゅうかめん	ぶたももにく やきぶた なると	めんま ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ながねぎ きくらげ ももかん	578
10(水)	しょくパン みかんジャム かぶのこんさいスープ ぶたにくのピカタ ほうれんそうのバターソテー	しょくパン みかんジャム	とりももにく ぶたロース	かぶ にんじん ブロッコリー ごぼう ほうれんそう コーン	530
11(木)	ごはん さつまいもとたまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ だいこんのそぼろに	こめ むぎ さつまいも	やきちくわ あおのり ぶたひきにく	たまねぎ だいこん にんじん えだまめ しょうが	575
12(金)	ぎゅうどん ごぼうとあぶらあげのみそしる こまつなごまじゃこあえ	こめ むぎ ごま	ぶたバラにく あぶらあげ しらすほし	たまねぎ しらたき しょうが べにしょうが ごぼう にんじん みつば こまつな もやし しめじ	572
15(月)	ごはん もやしとわかめのみそしる くろむつのさいきょうやき ブロッコリーのおひたし	こめ むぎ	わかめ あぶらあげ くろむつ かつおぶし	もやし ブロッコリー にんじん えのきたけ	520
16(火)	カレーうどん あおのりポテト ソファールストロベリー	うどん ナチュラルポテト	ぶたバラにく あおのり いたつきまほこ ソファールストロベリー	ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	572
17(水)	クロワッサン ビーフシチュー こまつなとエリンギのカレーソテー ぶどうゼリー	クロワッサン ぶどうゼリー	ぎゅうバラにく	まいたけ しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ こまつな エリンギ	539
18(木)	ごはん はっぱいじり ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんとあさりのにももの	こめ むぎ	きぬこし豆腐 あさり あぶらあげ ひじき ぶたロース	ながねぎ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな	653
19(金)	ごはん たらすりみじる にくじゃが みずなのきつねあえ	こめ むぎ じゃがいも	たらすりみ ぶたももにく あぶらあげ かつおぶし	はくさい にんじん ごぼう ながねぎ しらたき たまねぎ グリーンピース みずな もやし	553
22(月)	ごはん たまごスープ ホイコーロウ もやしのナムル	こめ むぎ ごま はるさめ	けいらん わかめ ぶたバラにく	ほししいたけ こねぎ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン あかパプリカ もやし きゅうり きくらげ	600
23(火)	きのこにくうどん ちくわチーズあげ はちみつれもんゼリー	うどん はちみつれもんゼリー	ちくわチーズ あぶらあげ ぶたバラにく	きのこミックス ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ	588
24(水)	こうや豆腐のそぼろどん たまねぎのわかめのみそしる ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ	ぶたひきにく わかめ こうや豆腐 ひじき かつおぶし	にんじん たけのこ しめじ しょうが たまねぎ ほうれんそう グリーンピース	515
25(木)	ごはん かぼちゃとたまねぎとみずなのみそしる とりにくのごまてりやき れんこんきんぴら	こめ むぎ ごま	とりももにく	かぼちゃ たまねぎ みずな しょうが れんこん にんじん いんげん	547
26(金)	もみのきハンバーグカレー ふゆやさいのサラダ サンタさんのケーキ	こめ むぎ じゃがいも サンタさんのケーキ	もみのきがたハンバーグ	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ ブロッコリー	569

※ 牛乳は主にかからだをつくる【赤】の食品です。  
※ 購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

献立平均 573kcal  
目標値 611kcal  
(充足率 94%)



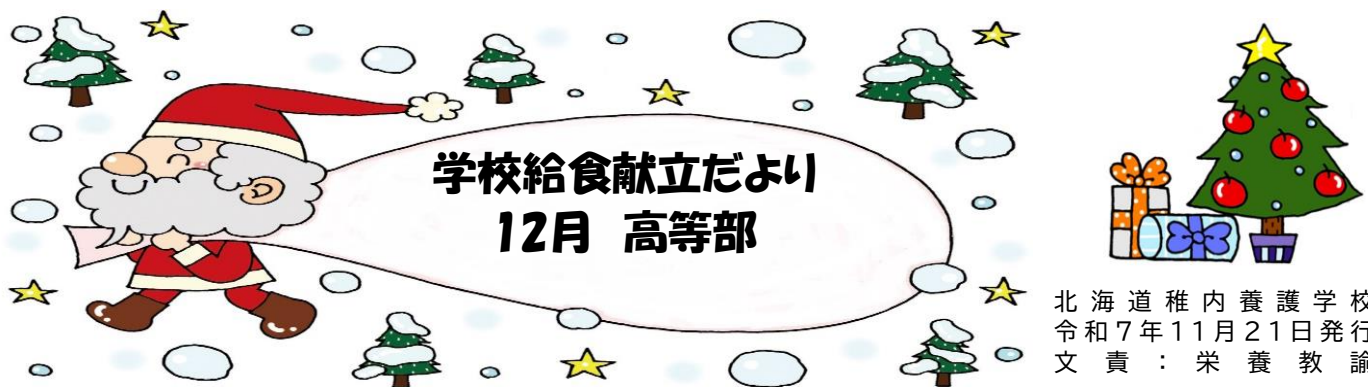


日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
1(月)	チンジャオハーン さつまいもとねぎのみそしる あんにと豆腐	こめ むぎ さつまいも あんにと豆腐	ぎゅうももにく けいらん	ピーマン あかパプリカ きパプリカ たけのこ もやし ながねぎ	686
2(火)	スパゲティナポリタン みずなときのこのスープ みかん	スパゲティ	ぶたバラにく ベーコン とりももにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン エリンギ しめじ しいたけ みずな みかん	722
3(水)	バターロール キャベツのクリームに ほたてフライ エリンギといんげんのソテー	バターロール	とりももにく ほたてフライ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ いんげん コーン	779
4(木)	ごはん いなかじり とりももにくのかおりやき ひじきとこうや豆腐のにももの	こめ むぎ	あぶらあげ ひじき とりももにく こうや豆腐 やきちくわ	つきこんにやく かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しそ きりぼしだいこん えだまめ	696
5(金)	ごはん わかめスープ ブルコギ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ	わかめ ぎゅうバラにく ロースハム	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ にら もやし きゅうり きくらげ	705
8(月)	ごはん きのこじる さばのみそに はくさいのおひたし	こめ むぎ	とりももにく さば あぶらあげ かつおぶし	きのこミックス だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	636
9(火)	しょうゆラーメン ぎょうざロール ももかん	ちゅうかめん	ぶたももにく やきぶた なると	めんま ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ながねぎ きくらげ ももかん	721
10(水)	しょくパン みかんジャム かぶのこんさいスープ ぶたにくのピカタ ほうれんそうのバターソテー	しょくパン みかんジャム	とりももにく ぶたロース	かぶ にんじん ブロッコリー ごぼう ほうれんそう コーン	684
11(木)	ごはん さつまいもとたまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ だいこんのそぼろに	こめ むぎ さつまいも	やきちくわ あおのり ぶたひきにく	たまねぎ だいこん にんじん えだまめ しょうが	687
12(金)	ぎゅうどん ごぼうとあぶらあげのみそしる こまつなごまじゃこあえ	こめ むぎ ごま	ぶたバラにく あぶらあげ しらすほし	たまねぎ しらたき しょうが べにしょうが ごぼう にんじん みつば こまつな もやし しめじ	710
15(月)	ごはん もやしとわかめのみそしる くろむつのさいきょうやき ブロッコリーのおひたし	こめ むぎ	わかめ あぶらあげ くろむつ かつおぶし	もやし ブロッコリー にんじん えのきたけ	594
16(火)	カレーうどん あおのりポテト ソファールストロベリー	うどん ナチュラルポテト	ぶたバラにく あおのり いたつきまほこ ソファールストロベリー	ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	665
17(水)	クロワッサン ビーフシチュー こまつなとエリンギのカレーソテー ぶどうゼリー	クロワッサン ぶどうゼリー	ぎゅうバラにく	まいたけ しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ こまつな エリンギ	747
18(木)	ごはん はっぱいじり ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんとあさりのにももの	こめ むぎ	きぬこし豆腐 あさり あぶらあげ ひじき ぶたロース	ながねぎ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな	717
19(金)	ごはん たらすりみじる にくじゃが みずなのきつねあえ	こめ むぎ じゃがいも	たらすりみ ぶたももにく あぶらあげ かつおぶし	はくさい にんじん ごぼう ながねぎ しらたき たまねぎ グリーンピース みずな もやし	653
22(月)	ごはん たまごスープ ホイコーロウ もやしのナムル	こめ むぎ ごま はるさめ	けいらん わかめ ぶたバラにく	ほししいたけ こねぎ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン あかパプリカ もやし きゅうり きくらげ	719
23(火)	きのこにくうどん ちくわチーズあげ はちみつれもんゼリー	うどん はちみつれもんゼリー	ちくわチーズ あぶらあげ ぶたバラにく	きのこミックス ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ	703
24(水)	こうや豆腐のそぼろどん たまねぎのわかめのみそしる ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ	ぶたひきにく わかめ こうや豆腐 ひじき かつおぶし	にんじん たけのこ しめじ しょうが たまねぎ ほうれんそう グリーンピース	649
25(木)	ごはん かぼちゃとたまねぎとみずなのみそしる とりにくのごまてりやき れんこんきんぴら	こめ むぎ ごま	とりももにく	かぼちゃ たまねぎ みずな しょうが れんこん にんじん いんげん	651
26(金)	もみのきハンバーグカレー ふゆやさいのサラダ サンタさんのケーキ	こめ むぎ じゃがいも サンタさんのケーキ	もみのきがたハンバーグ	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ ブロッコリー	717

※ 牛乳は主にかからだをつくる【赤】の食品です。  
 ※ 購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

献立平均 692kcal  
 目標値 715kcal  
 (充足率 97%)





日にち	こんだて	しょくざい			エネルギー (kcal)
		 熱や力のもとになる	 体をつくる	 体の調子をととのえる	
1(月)	チンジャオハーン さつまいもとねぎのみそしる あんにと豆腐	こめ むぎ さつまいも あんにと豆腐	ぎゅうももにく けいらん	ピーマン あかパプリカ きパプリカ たけのこ もやし ながねぎ	765
2(火)	スパゲティナポリタン みずなときのこのスープ みかん	スパゲティ	ぶたバラにく ベーコン とりももにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン エリンギ しめじ しいたけ みずな みかん	778
3(水)	バターロール キャベツのクリームに ほたてフライ エリンギといんげんのソテー	バターロール	とりももにく ほたてフライ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ いんげん コーン	830
4(木)	ごはん いなかじり とりももにくのかおりやき ひじきとこうや豆腐のにももの	こめ むぎ	あぶらあげ ひじき とりももにく こうや豆腐 やきちくわ	つきこんにやく かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しそ きりぼしだいこん えだまめ	755
5(金)	ごはん わかめスープ ブルコギ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ	わかめ ぎゅうバラにく ロースハム	ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ にら もやし きゅうり きくらげ	763
8(月)	ごはん きのこじる さばのみそに はくさいのおひたし	こめ むぎ	とりももにく さば あぶらあげ かつおぶし	きのこミックス だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	688
9(火)	しょうゆラーメン ぎょうざロール ももかん	ちゅうかめん	ぶたももにく やきぶた なると	めんま ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ながねぎ きくらげ ももかん	765
10(水)	しょくパン みかんジャム かぶのこんさいスープ ぶたにくのピカタ ほうれんそうのバターソテー	しょくパン みかんジャム	とりももにく ぶたロース	かぶ にんじん ブロッコリー ごぼう ほうれんそう コーン	729
11(木)	ごはん さつまいもとたまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ だいこんのそぼろに	こめ むぎ さつまいも	やきちくわ あおのり ぶたひきにく	たまねぎ だいこん にんじん えだまめ しょうが	743
12(金)	ぎゅうどん ごぼうとあぶらあげのみそしる こまつなごまじゃこあえ	こめ むぎ ごま	ぶたバラにく あぶらあげ しらすほし	たまねぎ しらたき しょうが べにしょうが ごぼう にんじん みつば こまつな もやし しめじ	769
15(月)	ごはん もやしとわかめのみそしる くろむつのさいきょうやき ブロッコリーのおひたし	こめ むぎ	わかめ あぶらあげ くろむつ かつおぶし	もやし ブロッコリー にんじん えのきたけ	644
16(火)	カレーうどん あおのりポテト ソファールストロベリー	うどん ナチュラルポテト	ぶたバラにく あおのり いたつきまほこ ソファールストロベリー	ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	733
17(水)	クロワッサン ビーフシチュー こまつなとエリンギのカレーソテー ぶどうゼリー	クロワッサン ぶどうゼリー	ぎゅうバラにく	まいたけ しめじ しいたけ マッシュルーム たまねぎ こまつな エリンギ	786
18(木)	ごはん はっぱいじり ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんとあさりのにももの	こめ むぎ	きぬこし豆腐 あさり あぶらあげ ひじき ぶたロース	ながねぎ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな	776
19(金)	ごはん たらすりみじる にくじゃが みずなのきつねあえ	こめ むぎ じゃがいも	たらすりみ ぶたももにく あぶらあげ かつおぶし	はくさい にんじん ごぼう ながねぎ しらたき たまねぎ グリーンピース みずな もやし	706
22(月)	ごはん たまごスープ ホイコーロウ もやしのナムル	こめ むぎ ごま はるさめ	けいらん わかめ ぶたバラにく	ほししいたけ こねぎ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン あかパプリカ もやし きゅうり きくらげ	776
23(火)	きのこにくうどん ちくわチーズあげ はちみつれもんゼリー	うどん はちみつれもんゼリー	ちくわチーズ あぶらあげ ぶたバラにく	きのこミックス ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ	767
24(水)	こうや豆腐のそぼろどん たまねぎのわかめのみそしる ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ	ぶたひきにく わかめ こうや豆腐 ひじき かつおぶし	にんじん たけのこ しめじ しょうが たまねぎ ほうれんそう グリーンピース	706
25(木)	ごはん かぼちゃとたまねぎとみずなのみそしる とりにくのごまてりやき れんこんきんぴら	こめ むぎ ごま	とりももにく	かぼちゃ たまねぎ みずな しょうが れんこん にんじん いんげん	702
26(金)	もみのきハンバーグカレー ふゆやさいのサラダ サンタさんのケーキ	こめ むぎ じゃがいも サンタさんのケーキ	もみのきがたハンバーグ	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ ブロッコリー	784

※ 牛乳は主にならだをつくる【赤】の食品です。  
 ※ 購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

献立平均 748kcal  
 目標値 787kcal  
 (充足率 95%)

