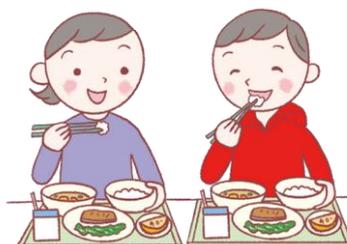


日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5 E補給 脂肪	中学校
			赤	黄	緑			
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
9	水	ごはん 牛乳 コーンと大豆のメンチカツ 小松菜のあっさり和え 豆腐のすまし汁	普通牛乳 豆腐 かまぼこ コーンと大豆のメンチ かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油	えのきたけ たまねぎ にんじん みつば こまつな もやし しょうが	447 17.1 19.0	704 25.7 27.6	770 27.1 29.0
10	木	黒糖パン 牛乳 ふりふりチキン 海藻ミックスサラダ 春野菜の米粉シチュー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき入り海藻ミック	黒糖コッペパン じゃがいも バター 米粉	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス にんにく きゅうり スイートコーン	406 19.1 16.9	681 30.4 25.0	767 34.0 28.1
11	金	豚キムチ丼 牛乳 ぎょうざパンパンジーサラダ コアヨーグルト	豚肉 普通牛乳 ぎょうざ 鶏肉 ヨーグルト	こめ 強化米 ごま油 ごま砂糖 でん粉 棒々鶏ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ 白菜キムチ にんじん ごぼう なら きゅうり もやし	471 19.1 14.7	760 30.7 22.0	883 35.1 25.6
14	月	かやくうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 野菜のドレッシング和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 普通牛乳 竹輪 青のり まぐろ(ツナ)	うどん てんぷら粉 キャノーラ油 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	430 18.3 15.3	693 29.9 23.4	799 33.1 26.0
15	火	春野菜のカレーライス のむヨーグルト ポロニアソーセージ こんにやく寒天入りサラダ おめでとうクレープ	豚肉 チーズ のむヨーグルト ポロニアソーセージ 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレールウ カレールウ 野菜ドレッシング おめでとうクレープ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ アスパラガス こんにやく寒天 きゅうり スイートコーン	494 16.0 14.0	757 24.1 19.8	898 30.1 23.7
16	水	ごはん 牛乳 さわらの揚げ煮 いんげんの和風炒め 荳わかめ とつくねのすまし汁	普通牛乳 荳わかめ 根菜入り つくね さわら さつま揚げ	こめ 強化米 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ いんげんまめ ごぼう スイートコーン	441 19.7 17.3	706 28.3 25.3	802 32.3 28.3
17	木	ごはん 牛乳 野菜入り焼肉 かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 イggフリマヨネーズ	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり	408 17.9 14.6	686 30.1 22.5	776 34.1 24.9
18	金	ごはん 牛乳 イカのオイル焼き 春キャベツの昆布漬け カラフルひじきの磯煮 一食りんご	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ だいず いか 塩昆布	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉	にんじん こんにやく えだまめ スイートコーン キャベツ きゅうり りんご	427 20.7 13.0	684 30.1 19.1	773 34.1 20.9
21	月	食パン 一食メーブルジャム 牛乳 豆腐入りミートローフ コールスロー風サラダ マカロナースープ	普通牛乳 ベーコン 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 鶏卵	食パン マカロニ パン粉 砂糖 イggフリマヨネーズ メーブルジャム	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム いんげんまめ キャベツ スイートコーン レモン果汁	408 17.6 16.2	683 30.5 26.3	769 34.3 29.2
22	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんきんぴら 豆腐のみそ汁 二色ゼリー	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さば さつま揚げ	こめ 強化米 ごま油 砂糖 ごま 二色ゼリー	たまねぎ にんじん れんこん こんにやく いんげんまめ	486 18.9 20.9	717 27.0 27.6	812 30.7 31.2
23	水	ごはん 牛乳 油淋鶏 きゅうりの中華和え ビーフンスープ クリーム大福	普通牛乳 ベーコン 鶏肉	こめ 強化米 ビーフン 小麦粉 でん粉 キャノーラ油 砂糖 ごま油 クリーム大福	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし	493 17.3 18.6	764 27.7 26.8	854 31.0 29.3
24	木	わかめごはん 牛乳 エビたけのこフライ 切干大根のサラダ 五目うま煮	わかめごはんの素 普通牛乳 鶏肉 エビたけのこフライ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 イggフリマヨネーズ	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう しいたけ いんげんまめ 切干大根 きゅうり	444 17.7 16.2	713 25.7 23.8	812 29.0 26.9
25	金	親子丼 牛乳 枝豆とコーンのフリッター アスパラとキャベツの花かつお和え	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 かつお節	こめ 強化米 でん粉 砂糖 枝豆とコーンのフリッター キャノーラ油	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ アスパラガス キャベツ	420 15.0 16.4	711 24.3 26.2	791 27.2 28.5
28	月	野菜ラーメン 牛乳 ほうれん草の蒸しケーキ 中華サラダ	豚肉 普通牛乳 鶏卵 鶏肉	中華めん ごま油 蒸しケーキミックス 砂糖 バター キャノーラ油 マロニー ごま	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ ほうれんそう きゅうり	450 18.6 13.5	698 28.7 20.1	774 31.6 22.0
30	水	ごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ 小松菜のごまマヨネーズ和え 豚汁 納豆	普通牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ わかさぎ チキンハム 納豆	こめ 強化米 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 イggフリマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが こまつな キャベツ	427 19.1 16.4	695 30.8 25.2	800 35.7 28.5

みんなで じゅんび



みんなで食べる



まだ食べたことない



おいしいものと出会える