



今月の目標 食べ物を大切にしよう

E:エネルギー た:たんぱく質 し:しぼう

Table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional value. Rows include dishes like 'そばろごはん', 'すき焼き', 'いわしのかば焼き', etc., with corresponding energy, protein, and fat values.

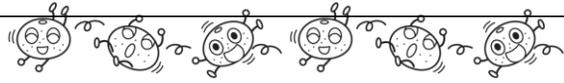
日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
	みかん※						みかん※	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14日 (火)	ポークカレー	じゃがいも てんぷん こめこ さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	エ: 644 kcal
	むぎ (麦ごはん)	ごはん むぎ						た: 21.0 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら	ハム		にんじん	きゅうり	し: 18.4 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			塩: 2.0 g
15日 (水)	ごはん	ごはん						エ: 632 kcal
	はくさい 白菜のみそ汁	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ			はくさい ねぎ	た: 25.7 g
	とりにく やくみ 鶏肉の薬味ソースかけ	てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			ねぎ しょうが	し: 21.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16日 (木)	ごはん	ごはん						エ: 698 kcal
	はく 含め煮	じゃがいも さとう くるまふ こんにやく		ぶたにく なまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん	た: 28.5 g
	さばのごま揚げ	てんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが	し: 27.5 g
	はくじん 福神あえ	さとう	ごま			にんじん しそ	キャベツ だいこん なす すいか れんこん しょうが	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
17日 (金)	きなこ揚げパン	こむぎこ さとう	あぶら	きなこ	だっしふんにゅう			エ: 602 kcal
	ポトフ	じゃがいも		フランクフルト		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン セロリー	た: 21.8 g
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん パイン もも りんご	し: 21.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			塩: 2.1 g
20日 (月)	ごはん	ごはん						エ: 627 kcal
	たまご ふゆやさい 卵と冬野菜のとりみスープ	さといも		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	た: 23.8 g
	たれかつ	パンこ てんぷん さとう こめこ	あぶら	ぶたにく				し: 20.8 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
21日 (火)	ごはん	ごはん						エ: 600 kcal
	にく 肉じゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	た: 22.5 g
	ひじきの佃煮	さとう	ごま	ツナ	ひじき			し: 17.3 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
22日 (水)	ごはん	ごはん						エ: 645 kcal
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	た: 27.9 g
	とりにく だいず 鶏肉と大豆のごまからめ	てんぷん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	し: 21.0 g
	はくさいのピリ辛漬け		ごまあぶら				はくさい きゅうり しょうが	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
24日 (金)	はな 花むすびごはん	ごはん さとう				しそ のざわな にんじん	あかかぶ だいこん	エ: 601 kcal
	おでん	さといも さとう こんにやく		うすらたまご ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん	た: 21.1 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	し: 17.7 g
	みかん※						みかん※	塩: 2.8 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
27日 (月)	むぎい 麦入りカレー味ごはん	ごはん むぎ	あぶら					エ: 601 kcal
	ほたてのクリームソース	こめこ	あぶら	ほたて あさり とうにゅう しろいんげんまめ ペーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	た: 21.1 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら	ハム		ブロッコリー	コーン キャベツ	し: 12.0 g
	オレンジジュース						オレンジジュース	塩: 1.8 g
28日 (火)	ごはん	ごはん						エ: 627 kcal
	かきたま汁			とうふ たまご みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	た: 28.0 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ てんぷん	あぶら		ししゃも(魚卵あり)			し: 22.3 g
	くま 望わかめのきんぴら	こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くまわかめ	にんじん	ごぼう	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

\*都合により、献立の内容が変更になることがあります。

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる	栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン	

食物アレルギーの方には、対応の変更がある場合にご連絡いたします。

みかん(※)：ぽんかん・いよかん・でこぼんなどのかんきつ類を使用します。



\* 食物アレルギー対応の皆様へ \*  
 今月の卵除去食  
 20日「卵と冬野菜のスープ」  
 24日「おでん」  
 28日「かきたま汁」