

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: 日(曜), こんだて, エネルギーのもと (たんすいかぶつ, ししつ), 体をつくる (たんぱくしつ, むきしつ), 体の調子をととのえる (ビタミン), 栄養価. Rows list daily menu items like 'そばろごはん', 'すきやき', 'いわしのかばやき', etc., with their corresponding nutrient values.

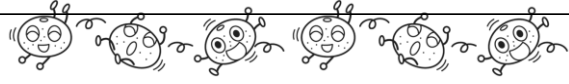
| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | 体をつくる | | 体の調子をととのえる | | 栄養価 |
|------------|---------------------------|-------------------------|-----------------|--------------------------------|------------|-----------------|-------------------------------|-------------|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんぱくしつ | むきしつ | ビタミン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