

8、9がつ よていこんだてひょう (B)

日	こんだて めい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	き なかま 黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 しつ 脂質
8月							
31月	ごはん にこにこ チキンカレー はちみつレモン カクテル	○	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ももかん アロエ	こめ じゃがいも なたねあぶら カレールウ はちみつレモンゼリー	カレーこ こしょう しお こいくちしょうゆ レモンかじゅう	620 kcal 19.8 g 16.9 g
9月							
1火	ごはん かもなすの にくみそあんかけ ぐたくさん すましじる	○	ぶたひきにく あかみそ とうふ とりにく	かもなす たまねぎ にんじん しょうが くじょうねぎ ごぼう たまねぎ にんじん くじょうねぎ しめじ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ しお けずりぶし けずりぶし うすくちしょうゆ しお さけ	600 kcal 23.5 g 21.1 g
2水	ごはん とうふのうまに きゅうりとわかめの すのものの	○	やきとうふ あつあげ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが きゅうり	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし こめず こいくちしょうゆ	587 kcal 23.9 g 15.5 g
3木	むぎいり わかめごはん あじのてりやき こうやとうふの みそじる	○	たきこみわかめ あじ こうやとうふ しんしゅうみそ あかみそ	りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ	こめ むぎ さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	535 kcal 27.3 g 12.8 g
4金	あじつけパン なつやきいの トマトに ウレンチサラダ	○	とりにく チキンハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん ズッキーニ なす ピーマン トマトみずに キャベツ きゅうり にんじん	あじつけパン さんおんとう オリーブオイル なたねあぶら じょうはくとう	チキンブイオン トマトケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお こしょう こめず こいくちしょうゆ しお こしょう	590 kcal 23.6 g 20.7 g
7月	ごはん ホイコーロー ちゅうかふう にくだんごスープ	○	ぶたにく あかみそ にくだんご	キャベツ にんじん にんにく こまつな にんじん たまねぎ りよくとうもやし くじょうねぎ	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンブイオン うすくちしょうゆ しお	580 kcal 24.4 g 17.2 g
8火	ごはん あげがっおの ごまみそがらめ しおもみキャベツ ビーランの にゅうめん	○	かつお あかみそ とりにく かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ ほししいたけ	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま ビーラン	トマトケチャップ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	663 kcal 33.2 g 16.8 g
9水	ごはん とりそぼろどんのぐ きりぼしだいこんの みそじる	○	とりひきにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ コーン にんじん しょうが ほししいたけ グリンピース きりぼしだいこん しめじ にんじん くじょうねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし けずりぶし	574 kcal 24.5 g 16.1 g
10木	チャーハン とりの しおからあげ チンゲンサイの スープ	○	ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが にんにく にんにく チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りよくとうもやし しょうが	こめ ごまあぶら なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ さけ こしょう しお さけ チキンブイオン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	686 kcal 26.1 g 29.5 g
11金	コッペパン ジャーマンポテト ミネストローネ	○	ポークウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	コッペパン じゃがいも なたねあぶら なたねあぶら	しお こしょう こいくちしょうゆ チキンブイオン トマトケチャップ トマトピューレ うすくちしょうゆ しお こしょう	550 kcal 23.2 g 19.3 g
14月	すくなめごはん スタミナ ジャージャーめん こまつなの ちゅうかあえ	○	ぶたひきにく ぶたレバーミンチ あかみそ	にんじん りよくとうもやし にんにく たまねぎ たけのこ くじょうねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん	こめ ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう しろいりごま じょうはくとう ごまあぶら	トウバンジャン チキンブイオン こいくちしょうゆ トマトケチャップ さけ こめず こいくちしょうゆ からしこ	596 kcal 25.0 g 17.9 g
15火	ごはん ぶたにくの しょうがいため なすのみそじる れいとうみかん	○	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん なす たまねぎ にんじん しめじ くじょうねぎ みかん	こめ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	607 kcal 25.0 g 16.8 g

