




よていこんだてひょう



日曜	しゅしょくの のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びごう
1月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ(あげ) きりほしだいこんのもの くだくさんみそしる		ぎゅうにゅう・いか・あ ぶらあげ・なまあげ・み そ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・ごまあぶら	しょうが・きりほしだいこん・ にんじん・さやいんげん・だい こん・しいたけ・しめじ・えの きたけ・ながねぎ	
2火	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	えだまめポテト こんにやくサラダ (スパゲティミートソースのぐ)	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく・だいず・チー ズ・こんぶ	スパゲティ・オリーブ ゆ・じゃがいも・こん にやく・あぶら・パ ター・こむぎこ・さとう	えだまめ・にんじん・キャ ベツ・とうもろこし・にんにく・ しょうが・たまねぎ・マッシュ ルーム・トマト・ゆず・オレン ジ・みかん・レモン・かぼす・ だいこん・あかピーマン・うめ	2日(火) ・スパゲティミートソース ミートソースを、スパゲティにかけ て食べてください。 5日(金) ・やきウインナー やきウインナーを、コッパンにはさ んで食べてください。
3水	ごはん ぎゅうにゅう	あおなのいためもの こだますいか マーボーどうふ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ オイスターソース・ごま あぶら・でんぶん	チンゲンサイ・にんじん・キャ ベツ・えのきたけ・とうもろこ し・すいか・しょうが・にんに く・ながねぎ・たまねぎ・しい たけ・にら	
4木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのさんしょうあげ(あげ) かみかみきんぴら うちまめじる	かみかみ こんだて	ぎゅうにゅう・きびな ご・こんぶ・あぶらあ げ・だいず・ぶたにく・ みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・こんにゃ く・ごまあぶら・さ とう・いりごま・じゃがい も	ごぼう・にんじん・だいこん・ ながねぎ	よくかんで食べよう! 6月4日～10日は、「はと くちのけんこうしゅうかん」で す。みなさんは、きゅうしょく を、なんかいかに食べていま すか? しょうぶでけんこうな「は」 と「くち」をたもつために、よ くかんで食べるしゅうかんをつ けましょう。 4日に、「かみかみきんぴら」 がとうじょうしま す。かむことを いしきしてた べましょう。 
5金	コッパン ぎゅうにゅう	やきウインナー キャベツのソテー とうにゅうスープ かわちばんかん		ぎゅうにゅう・ウイン ナーソーセージ・ペー コン・とうにゅう	コッパン・あぶら・さ とう・こめこ	たまねぎ・キャベツ・こまつ な・にんじん・とうもろこし・ パセリ・かわちばんかん	
8月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめソースがけ(あげ) ごもくまめ やさいのみそしる	タイの りょうり	ぎゅうにゅう・いわし・ だいず・こんぶ・わか め・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ こんにゃく・じゃがいも	うめ・にんじん・ごぼう・しい たけ・だいこん・はくさい・な がねぎ・こまつな	
9火	ガバオライス ぎゅうにゅう	(ガバオライスのぐ) はるさめサラダ にらたまスープ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりに く・だいず・ペーコン・ とうふ・たまご・こんぶ	こめ・ごまあぶら・オイ スターソース・さとう・ はるさめ・でんぶん・み ずあめ	たまねぎ・にんじん・ピー マン・きピーマン・にんにく・パ セリ・しょうが・キャベツ・ きゅうり・とうもろこし・にら	
10水	カレーライス ぎゅうにゅう	ポップビーンズ(あげだいず)(あげ) ミックスフルーツ(もも&りんご) (カレーライスのぐ)		ぎゅうにゅう・だいず・ とりにく・チーズ	こめ・でんぶん・あぶ ら・じゃがいも・こむぎ こ・バター	もも・りんご・しょうが・にん にく・たまねぎ・にんじん・り んご	
11木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき くきわかめのため にとんじる		ぎゅうにゅう・いか・わ かめ・あぶらあげ・ぶた にく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃ く・さとう・いりごま・ ごまあぶら・じゃがいも	しょうが・にんじん・たまね ぎ・ごぼう・だいこん・ながね ぎ・こまつな	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそやき じゃがいものにも すましじる		ぎゅうにゅう・さわら・ みそ・ぶたにく・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ いりごま・でんぶん・ じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・えだまめ・しいたけ・なが ねぎ・えのきたけ	
15月	おきなわふう うどん ぎゅうにゅう	ホキのからあげ(あげ) もやしのチャンフルー かんきつとい(かわちばんかん)	おきなわけんの きょうどりょうり	ぶたにく・かまぼこ・ ぎゅうにゅう・ホキ	うどん・さとう・でんぶ ん・あぶら・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・ながね ぎ・にら・もやし・かわちばん かん	
16火	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのカレーそぼろあんかけ チャプチェ チンゲンサイのスープ	かんこくの りょうり	ぎゅうにゅう・なまあ げ・とりにく・ぶたに く・ウインナーソーセ ージ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・はるさめ・ オイスターソース・ごま あぶら	ながねぎ・しょうが・にんに く・にんじん・たまねぎ・キャ ベツ・ピーマン・チンゲンサ イ・えのきたけ	
17水	わかめごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも がめに キャベツのみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう・ ししゃも・とりにく・あ ぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとい も・こんにゃく・さとう	ごぼう・にんじん・しいたけ・ キャベツ・もやし・えのきた け・ながねぎ・こまつな	
18木	クリームがけ ピラフ ぎゅうにゅう	レモンハーブチキン さんしょくソテー (クリームがけピラフのぐ)		ぎゅうにゅう・とりに く・なまクリーム	こめ・あぶら・こめこ・ バター	パセリ・パセリ・レモン・キャ ベツ・にんじん・とうもろこ し・たまねぎ・マッシュルーム	
19金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ(あげ) とりにく・だいずのもの じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう・かつお・ だいず・とりにく・わか め・あぶらあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・ たまねぎ	
22月	コーンライス ぎゅうにゅう	とりにくのパーベキューソース クリームポテト キャベツのスープ		ぎゅうにゅう・とりに く・ペーコン・なまク リーム・チーズ	こめ・あぶら・バター・ さとう・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・にん じん・パセリ・しょうが・にん にく・りんご・キャベツ	
23火	なめし ぎゅうにゅう	さけのしおやき こうやどうふのもの もやしのみそしる		ぎゅうにゅう・さけ・こ うやどうふ・とりにく・ あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶ ら・さとう	ひろしまな・きょうな・だいこ ん・にんじん・えだまめ・し いたけ・もやし・たまねぎ・こ まつな	
24水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(あげ) なすのみそいため もすくのスープ		ぎゅうにゅう・ちくわ・ あおのり・ぶたにく・な まあげ・みそ・もすく・ ペーコン・とうふ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・いりごま・さとう・ でんぶん・ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまね ぎ・しめじ・なす・にんじん・ ながねぎ・しいたけ	
25木	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	あげしゅうまい(あげ) だいこんのナムル (ちゃんぽんめんのぐ)	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・いか・えび・かまぼ こ・とうにゅう・こんぶ	むしちゅうかめん・しゅ うまいのかわ・パンこ でんぶん・あぶら・さ とう・オイスターソース・ ごまあぶら・みずあめ	しょうが・たまねぎ・だいこ ん・にんじん・こまつな・とう もろこし・にんにく・もやし・ キャベツ・きくらげ・にら・な がねぎ	
26金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのこうみやき トマトとオクラのにくじゃが さわにわん	イタリアの りょうり	ぎゅうにゅう・さば・ぶ たにく	こめ・さとう・ごまあぶ ら・あぶら・じゃがい も・こんにゃく	しょうが・にんじん・たまね ぎ・トマト・オクラ・だいこ ん・こまつな・しいたけ・ごぼ う・たけのこ	
29月	しょくパン ぎゅうにゅう	チキンカチャトーラ キャベツとツナのパンネ コーンポタージュ こだますいか		ぎゅうにゅう・とりに く・ツナ・ペーコン・な まクリーム	しょくパン・じゃがい も・オリーブゆ・さ とう・でんぶん・マカロ ニ・あぶら・こむぎこ・ バター	たまねぎ・にんじん・セロ リー・にんにく・トマト・パセ リ・キャベツ・とうもろこし・ すいか	
30火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ(あげ) にびたし よしのじる		ひじき・あぶらあげ・ぶ たにく・ぎゅうにゅう・ いわし・ちくわ・とりに く・とうふ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・いりごま	にんじん・さやいんげん・しょ うが・こまつな・はくさい・も やし・ごぼう・だいこん	

*材料等の都合により献立を変更する場合があります。
*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。
*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
*毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、三つの色のグループに分けています。
バランス良く組み合わせるための参考にしてください。



今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
603
(650)

たんぱく質(g)
27.9
(21.1~32.5)

