



曜日	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
日	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15
行事						たなばたのつどい							
おやつ	ぎゆうにゆう ビスコ	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう メロン	ぎゆうにゆう アンパンマンビスケット	ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう どうぶつビスケット	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう やさいポッキー	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう クッキー
昼食	ごはん れいしゃぶ ちくわときゅうりのうめあえ とうにゆうコーンクリームスープ	ごはん なすいりマーボータウフ あおなのなっとうあえ ちゅうかスープ	ごはん(てづくりふりかけ) しゃけのしょうがやき ひじきサラダ とんじる	バターロール スパゲティナポリタン はるまき ちんげんさいのスープ	タコライス じゃがいものさつぱりあえ こまつなのみそしる	レタスチャーハン ユーリンチ あまのかわそうめん たなばたゼリー	ごはん とうにゆうグラタン きゅうりとかにかまのあまずあえ じゃがいものみそしる	レーズンパン えだまめいりさつまあげ ツナとチーズのおからサラダ とうがんのスープ	ごはん(てづくりふりかけ) こうやとうふのふわふわに トマトサラダ けんちんじる	ごはん さかなのねぎみそやき ささみとやさいのあまずあえ ぶたにくとキャベツのみそしる	ぶたどん キャベツのさわやかづけ はんぺんのみそしる	ごはん ぶたにくとなすのみそいため しんたまねぎサラダ たまごとうふのみそしる	ミルクロール ひやしごもくうどん とりにくのBBQソース ツナとだいこんのサラダ
材料	こめ ぶたにく ごま もやし キャベツ トマト ちくわ きゅうり だいこん わかめ うめぼし ベーコン たまねぎ クリームコーン コーン、パセリ とうにゆう	こめ とうふ なす ぶたにく ねぎ にら にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく、しょうが ほうれんそう もやし なっとう、のり ウインナー、コーン キャベツ、にんじん	こめ しらす ごま のり さかな しょうが ひじき きゅうり はるさめ にんじん ローズハム だいこん じゃがいも にんじん とうふ しいたけ ぶたにく	パン スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ぶたにく チーズ じゃがいも はるまき ちんげんさい しいたけ とうふ もやし	こめ たまねぎ なす トマト レタス ぶたにく かれーこ チーズ じゃがいも きゅうり にんじん こまつな にんじん あぶらあげ	こめ ベーコン レタス ねぎ とりにく しょうが ねぎ そうめん たまご おくら えび トマト ブルーハワイ チョコ	こめ とりにく にんじん たまねぎ プロッコリー マッシュルーム マカロニ きゅうり もやし カニカマ じゃがいも たまねぎ えのき にんじん こまつな わかめ	パン さかなのすりみ えだまめ ひじき ねぎ しょうが おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン とうがん とうふ にんじん こまつな しょうが、とりにく	こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ ごま こうやとうふ とりももにく さつまあげ にんじん たまご みつば トマト、きゅうり レタス だいこん、ごぼう たまねぎ さつまいも しめじ ぶたにく	こめ さかな ねぎ みそ とりにく もやし きゅうり にんじん キャベツ きゅうり ぶたにく キャベツ えのき にんじん とうふ	こめ ぶたにく たまねぎ こまつな しめじ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう チーズ にんじん キャベツ きゅうり たまごとうふ はんぺん ちんげんさい えのき にんじん とうふ	こめ ぶたにく なす ピーマン たまねぎ ほうれんそう たまごとうふ えのき にんじん とうふ	パン うどん あぶらあげ にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう とりにく キャベツ きゅうり たまごとうふ だいこん きゅうり シーチキン コーン
おやつ	ぎゆうにゆう たこやき	ぎゆうにゆう エクレアパン	ぎゆうにゆう すいか	ぎゆうにゆう フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう カルピスゼリー せんべい	おちゃ アイスクリーム	ぎゆうにゆう オレンジムース	ぎゆうにゆう メロンパンクッキー	ぎゆうにゆう ピザトースト	ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう しろごまプリン	のむヨーグルト キャラメルスナック	ぎゆうにゆう レモンケーキ
エネルギー	443 kcal	511 kcal	450 kcal	511 kcal	452 kcal	746 kcal	405 kcal	490 kcal	536 kcal	419 kcal	430 kcal	438 kcal	554 kcal
たんぱく質	18.7 g	20.8 g	23.9 g	18.4 g	15.1 g	23.4 g	16.5 g	23.1 g	25.6 g	23.0 g	17.2 g	18.3 g	24.6 g
脂質	15.7 g	21 g	12.8 g	17.7 g	13.9 g	27.5 g	10.9 g	24.0 g	18.3 g	13.1 g	16.3 g	12.8 g	23.2 g
塩分	1.5 g	1.2 g	1.6 g	1.1 g	1.0 g	1.9 g	1.1 g	1.4 g	2.6 g	1.1 g	1.3 g	1.1 g	2.0 g

ようび 曜日	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木
ひ 日	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31
ぎょうじ 行事		たんじょうかい			うみのひ					なつまつり				
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう クッキー		ぎゅうにゅう すいか	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう すいか	ぎゅうにゅう アンパンマンビス ケット	ぎゅうにゅう オレンジ
昼 食	ごはん ポークピカタ えだまめいりポテ トサラダ かがきゅうりのあ んかけじる	かにランチ だいたハンバー グ シェルマカロニサ ラダ かにたまスープ、キラ キラフルーツポンチ	ごはん さかなのトマト ソースがけ えいようきんぴら とうにゅうみそしる	ごはん にくどうふ もやしのもの だいこんのみそし る		うめとしおこんぶ のたきこみごはん ポテトのチーズや き しょうゆフレンチ サラダ あつあげとごぼう のみそしる	なつやさいカレー コロコロサラダ ふくしんづけ ウインナー	ごはん(てづくりふ りかけ) チキンビーンズ やさいのごまマヨ あえ ワントンスープ	ごはん しゃけのマヨやき ブロッコリーとひじ きのソテー そうめんじる	びんぱふう チャーハン キャベツのしらす あえ わかめスープ	ごはん ほうれんそうの キッシュ カラフルサラダ にらのみそしる	とうもろこしごはん にくじゃが はるさめサラダ とうふともずくの とろじる	クロワッサン ひやしちゅうか やさしいため バナナ	ごはん さかなのうめみそ やき きりぼしだいこん のふくめに なすのみそしる
材 料	こめ ぶたにく たまご じゃがいも にんじん あかパプリカ えだまめ ロースハム きゅうり しいたけ にんじん	こめ マッシュルーム とりにく、たまねぎ にんじん ウインナー プリッツ ぎゅうにく ぶたにく だいた、たまねぎ ぱんこ、たまご マカロニ にんじん あわゆき とうふ、しいたけ ほうれんそう たまご、あんにん みかん、パイン	こめ さかな ホールトマト たまねぎ にんにく ごぼう にんじん ピーマン しらたき ぎゅうにく あぶらあげ さつまいも ちんげんさい たまねぎ にんじん にんじん とうにゅう	こめ ぎゅうにく とうふ しめじ たまねぎ もやし きゅうり わかめ カニカマ ごま だいこん にんじん あぶらあげ		こめ しおこんぶ うめぼし ごま しそ じゃがいも たまねぎ ベーコン にんにく えだまめ チーズ ほうれんそう もやし あかパプリカ きパプリカ しらす あつあげ、ごぼう にんじん、ねぎ	こめ かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ピーマン ぶたにく カレールウ にんにく しょうが しょうが だいず にんじん チーズ ふくしんづけ ウインナー	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま とりにく たまねぎ じゃがいも だいた にんにく ロースハム キャベツ たまねぎ、ごま コーン、きゅうり ワンタン ぶたにく にんじん もやし、こまつな しいたけ	こめ ぎゅうにく こまつな にんじん もやし ごま にんにく キャベツ きゅうり にんじん しらす ねぎ なすび あぶらあげ えのき とうふ コーン、ねぎ	こめ とうもろこし たまご ぎゅうにゅう じゃがいも にんじん たまねぎ ぎゅうにく じゃがいも とりにく はるさめ きゅうり にんじん あかパプリカ ロースハム マカロニ にら とうふ にんじん、ねぎ	こめ とうもろこし たまご ぎゅうにゅう じゃがいも にんじん たまねぎ ぎゅうにく ほうれんそう ローズハム ぶたにく キャベツ ピーマン たまねぎ なす あぶらあげ たまねぎ	パン ちゅうかめん たまご きゅうり もやし ほうれんそう ローソハム ぶたにく キャベツ ピーマン たまねぎ とうふ もずく なめこ みつば	こめ さかな うめぼし みそ、マヨネーズ きりぼしだいこん ぶたにく にんじん ちくわ さつまあげ グリーンピース なす あぶらあげ たまねぎ	
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう シャーベットアイ ス	ぎゅうにゅう カレーチースト ースト	ぎゅうにゅう りんごゼリー せんべい		のむヨーグルト こめこのパンケ ーキ	ぎゅうにゅう いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう ココアプリン	ぎゅうにゅう カリカリボウ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー せんべい	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいたフレーク	ぎゅうにゅう フルーツババロア	ぎゅうにゅう きなこマカロニ
エネルギー	482 kcal	690 kcal	538 kcal	487 kcal	kcal	492 kcal	574 kcal	581 kcal	520 kcal	416 kcal	492 kcal	639 kcal	670 kcal	444 kcal
たんぱく質	20.6 g	29.9 g	21.0 g	19.5 g	g	18.8 g	23.4 g	25.1 g	22.1 g	16.6 g	21.4 g	19.9 g	20.8 g	22.0 g
脂質	16.1 g	33.5 g	20.0 g	21.0 g	g	18.7 g	27.0 g	25.9 g	20.4 g	14.6 g	17.7 g	18.2 g	33.7 g	13.8 g
塩分	1.2 g	1.6 g	1.3 g	1.3 g	g	2.0 g	2.3 g	1.7 g	1.6 g	1.7 g	1.4 g	1.1 g	2.0 g	1.5 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

8日(火)豆乳グラタン、8日(火)オレンジムース、18日(金)カレーチーストーストのレシピを玄関に用意致します。

お家でのメニューの参考になると幸いです。