



# よていこんだてひょう

日曜	しゅしよくのみもの	しゅさい・ふくさい しるもの・そのた	赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの パワーを作る	緑のたべもの 体をまもる	リクエスト こんだて ♥マーク
1月	むぎごはん ぎゅうにゅう	てづくりはるまき チンゲンサイとハムのソテー クッパ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・たまご	こめ・むぎ・ごま はるさめ・さとう あぶら・こむぎこ	しいたけ・もやし・たけのこ チンゲンサイ・ながねぎ・だいこん はくさい	<p>こんげつ 今月もみなさんからよせ られたリクエスト献立を採 り用します。</p>  <p>「つなまんじゅう (ウィンナーバージョン)」 ひき 久しぶりの「つなまん じゅう」です。蒸しパンの 生地にウィンナー をのせてシンプル にしました。</p>
2火	カレーうどん ぎゅうにゅう	♥ささかまぼこのおろしだれ だいこんのそぼろに つなまんじゅう (ウィンナーバージョン)	ぎゅうにゅう・ぶたにく ささかまぼこ・たまご ウィンナー	うどん・こむぎこ さとう・バター	ながねぎ・こまつな・だいこん いんげん・しょうが	
3水	ちらしずし てまきのり ぎゅうにゅう	ポップビーンズ あつやきたまご ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ だいず・たまご ぶたにく・とうふ・のり	こめ・むぎ・ごま さとう・あぶら	にんじん・しいたけ・れんこん かんぴょう・ごぼう・いんげん えのきだけ・こまつな・ながねぎ	
4木	むぎごはん ぎゅうにゅう	♥マーボー豆腐 ◎ラーメンサラダ (てづくりちゅうかだれ) ♥おうとうかん	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく	むぎ・ちゅうかめん かたくりこ・あぶら	キャベツ・ながねぎ・もやし とうもろこし・にんじん・しいたけ もも	
5金	うめしそ すっぱすっぱごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき うどのきんぴら だいこんとなめこのみそする いよかん	ぎゅうにゅう とうふ・さけ	むぎ・こめ・こんにやく さとう・ごま・あぶら	さやいんげん・ながねぎ・だいこん にんじん・うど・なめこ うめ・しそ・いよかん	
8月	むぎごはん ぎゅうにゅう	◎ぶたどん なまあげとじゃがいものいためもの ぐだくさんみそする	ぎゅうにゅう なまあげ・ぶたにく	むぎ・こめ・こんにやく じゃがいも・さとう あぶら	さやいんげん・こまつな・たまねぎ ながねぎ・だいこん・にんじん しめじ	
9火	しよくパン ぎゅうにゅう	あげタコボール さんしよくソテー ♥ABCスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう・たこ ベーコン・ウィンナー	パン・じゃがいも あぶら・さとう・マカロニ	さやいんげん・キャベツ・たまねぎ ながねぎ・とうもろこし・にんじん ぼんかん・いちご	
10水	わかめごはん ぎゅうにゅう	♥こうやとうふのからあげ ♥ごまずあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう・こうやとうふ たまご・わかめ	むぎ・こめ こんにやく・さとう ごま・あぶら	こまつな・たまねぎ・にんじん えのきたけ	
12金	スパゲティーナポリタン ぎゅうにゅう	もやしのサラダ (わふうドレッシング) オニオンスープ ブラウニー	ぎゅうにゅう・ハム ベーコン・たまご	スパゲティー・さとう あぶら・バター	たまねぎ・ピーマン・もやし とうもろこし・にんじん・パセリ トマト・マッシュルーム	
15月	ごはん (のりのつくだに) ぎゅうにゅう	さばのしおやき いとこんにやくのいためもの とんじる ぼんかん	とうふ・さば・ぶたにく・ハム ぎゅうにゅう・のり	こめ・こんにやく じゃがいも・さとう あぶら	ごぼう・こまつな・ながねぎ・だいこ ん・にんじん・ぼんかん	
16火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	♥タンドリーチキン はなやさいのサラダ (ごまドレッシング) ポトフ ゼリー	ぎゅうにゅう・ベーコン しろいんげんまめ ウィンナー・とりこ ぶたにく・ヨーグルト	こめ・じゃがいも あぶら・バター・ごま	カリフラワー・キャベツ・セロリー たまねぎ・トマト・ピーマン ブロッコリー・とうもろこし・にんじん パプリカ・みかん	
17水	♥しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	◎いももち ナムル (ちゅうかドレッシング) ♥ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ちゅうかめん・じゃがいも さとう・ごま・あぶら	キャベツ・こまつな・ながねぎ もやし・とうもろこし・にんじん みかん・もも・りんご	
18木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろに ごもくまめ けんちんじる	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・なまあげ あぶらあげ・ぶたにく	こめ・こんにやく さといも・さとう・あぶら	ごぼう・こまつな・たけのこ たまねぎ・ながねぎ・えだまめ だいこん・にんじん・しいたけ	
19金	ごはん ぎゅうにゅう	◎さけのちゃんちゃんやき ひじきとだいずのもの やさいわん はるか	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・さけ・ひじき	こめ・こんにやく さとう・あぶら・バター	さやいんげん・キャベツ・こまつな たまねぎ・ながねぎ・ピーマン だいこん・とうもろこし・にんじん はるか	
22月	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ すきやきに しゅんぎくののりあえ (だしじょうゆ・きざみのり)	ぎゅうにゅう・とうふ ししゃも・ぶたにく のり	こめ・しらたき さとう・あぶら	しゅんぎく・ながねぎ・はくさい・もやし にんじん・えのきたけ・しいたけ	
23火	ガーリックライス ♥ミルクコーヒー	トマピーオムレツ もやしのソテー はなやさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう・とりこ ハム・たまご・チーズ	こむぎこ・こめ・あぶら じゃがいも・バター なまクリーム マヨネーズ	たまねぎ・とうもろこし・トマト ピーマン・ブロッコリー・もやし にんじん・パプリカ	
24水	ごはん ぎゅうにゅう	たらのなんばんづけ ふきとあぶらあげのもの さつまじる しらぬい	ぎゅうにゅう・なまあげ あぶらあげ・たら・とりこ	こむぎこ・こめ さつまいも・さとう・あぶら	こまつな・ながねぎ・だいこん ふき・にんじん・しらぬい	
25木	むぎごはん ぎゅうにゅう	♥ポークカレー ♥さつまいもチップス コーンサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく	むぎ・こめ・こむぎこ さつまいも・じゃがいも さとう・あぶら・バター	たまねぎ・ピーマン・とうもろこし にんじん・パプリカ	
26金	ざっくごはん (ごましお) ぎゅうにゅう	♥◎ざんぎ キムチポテト ◎ガタタンスープ	ぎゅうにゅう・とうふ ほたてがしいか・えび ぶたにく・とりこ・たまご	こめ・こむぎこ・もちごめ くろまい・あかまい・ひえ もちぎび・もちあわ・むぎ じゃがいも・さとう・あぶら	チンゲンサイ・はくさい・わらび ぜんまい・えのきだけ・しいたけ	
29月	 <p>あかき みどり しよくひんぐん かん 赤・黄・緑の3つの食品群のバランスを考 べんどう ちゃ えたお弁当とお茶をもってきてください。</p>					<p>うみ ちち やま ちち 海の幸や山の幸がたくさ はい ん入ったスープです。</p>

☆ 材料の納品の都合により 献立を変更することもありますのでご了承ください。  
 ☆ 献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。

こんげつ えいようか 今月の栄養価 ひよんち (標準値)	エネルギー (kcal) 637 (640)	たんぱく質(g) 25.0 (13~28)
---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------