

8・9がつのこんだて



日 にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだしょうしよとの しょうひん (体の調子を整える食品)		しょうひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 / 28 (水)	ポークカレー ぎゅうにゅう いりこ ふくじんづけあえ フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり りんご にんにく しょうが みかん キャベツ もも ふくじんづけ	ごはん むぎ じゃがいも しらたまだんご さとう	あぶら
29 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん ゆかりあえ かきたまじる	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかしそ ねぎ	たまねぎ りんご もやし えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら
30 日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのおやき アーモンドあえ もずくのみそしる	さば みそ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう ねぎ にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	ごはん むぎ じゃがいも	アーモンド
9 / 2 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ナムル わかめスープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にら こまつな にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ もやし しいたけ たけのこ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま
3 日 (火)	ひやしうどん(タレ) ぎゅうにゅう いりこ コロッケ なすとぶたにくのみそいため	たまご かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	きゅうり もやし なす たまねぎ しょうが	うどん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
4 日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ モロヘイヤのごまマヨあえ あさりのすましじる	いわし あさり とうふ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが とうもろこし たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま
5 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふステーキめんたいこあじ さんしよくあえ やさいのうまに	とうふ たらこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにやく ごぼう	ごはん むぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ
6 日 (金)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう いかのいそべやき みずなのサラダ はるさめスープ フローズンヨーグルト	ぶたにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	みずな にんじん こまつな ねぎ	はくさいキムチ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ はるさめ さとう	あぶら ごま
9 日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりささみにくのレモンあげ ひじきサラダ やさいスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう いりこ ひじき	にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
10 日 (火)	あげパン(ココアあじ) ぎゅうにゅう ガーリックソテー すりみだんごのスープ	ぶたにく すりみだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく しいたけ	パン さとう かたくりこ	あぶら
11 日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのうめみそやき わふうサラダ まめじゃが なし	さごし みそ ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	うめぼし キャベツ たまねぎ こんにやく なし	ごはん むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら

日 にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだしょうしよとの しょうひん (体の調子を整える食品)		しょうひん (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
12 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナあげ いそあえ ゆばのすましじる	ぶたにく ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ にんにく たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま
13 日 (金)	〈つきみこんだて〉 さといもごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがやき あまずあえ なすのみそしる つきみだんご	さんま あぶらあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ しょうが キャベツ もやし たまねぎ なす	ごはん むぎ さといも さとう しらたまだんご	
17 日 (火)	セルフフィッシュバーガー パン ホキフライ タルタルソース ぎゅうにゅう ポイルやさい ミネストローネ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	みずな トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら タルタルソース
18 日 (水)	そぼろどんぶり いりこ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのあえもの とうふのみそしる	とりにく たまご ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう こまつな ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ しょうが しめじ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	あぶら
19 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ なっとうあえ えのきのすましじる	あじ なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ うめぼし たまねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ	あぶら ごま
20 日 (金)	〈ひがんこんだて〉 わかめごはん ぎゅうにゅう えだまめがんも ごますあえ のっぺいじる おはぎ	がんもどき ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ こんにやく たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん むぎ さとう さといも かたくりこ おはぎ	ごま
24 日 (火)	ごまじゃこトースト ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ パンプキンスープ	ハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ こんぶ	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう こむぎこ	マヨネーズ ごま あぶら バター
25 日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ たまごやき きんぴられんこん じゃこいりみそしる ぶどう	たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ いりこ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ こんにやく れんこん だいこん ぶどう	ごはん むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま
26 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのチーズやき さつまいもサラダ ホタテスープ	さけ ホタテ	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	ごはん むぎ さつまいも	マヨネーズ
27 日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう カレイのからあげ こんぶあえ ぶたじる	カレイ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ さつまいも	あぶら