





9がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも しゅしょく	おやつ		しよくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
14.28	げつ	にこみハンバーグ ツナおろしだいこんのわふうスパゲティ もやしとりのりのスープ なし	ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ツナ たまご、マッシュルーム、スパゲティ、だいこん エリンギ、もやし、ながねぎ、のり、なし	ごましおごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	ジャムスコーン カルピス	しゅじつるい	586kcal 644kcal	25.0g 22.8g	17.2g 16.0g	2.3g 1.7g
1.15.29	か	じゃこふりかけ かぼちゃととうふのもの ほうれんそうとさくらえびのチーズあえ たまねぎとえのみそしる	じゃこ、ごま、かつおぶし、あおのり、かぼちゃ こおりとうふ、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのき こんにやく、ほうれんそう、さくらえび、こなチーズ	ごはん ぎゅうにゅう	プリン	パンケーキ ミルクココア	たまごるい	419kcal 575kcal	21.3g 23.1g	10.7g 15.0g	2.6g 1.9g
2.16.30	すい	なまあげのそぼろに プロテインサラダ こんにやくのみそしる	なまあげ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん しいたけ、たけのこ、しらたき、グリーンピース、だいず きゅうり、レタス、チーズ、コーン、りんご えのき、あぶらあげ、こんにやく	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	さけごはん りんごジュース	ぎよかいるい	424kcal 555kcal	17.4g 20.9g	13.0g 20.9g	2.3g 2.1g
3.17	もく	まぐろのてりやき さつまいものサラダ みそしる チーズ	まぐろ、さつまいも、きゅうり、にんじん、りんご ブロッコリー、とうふ、たまねぎ、わかめ、チーズ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	スポロン	3日: きなこミルクパン オレンジジュース 17日: きなこだんご オレンジジュース	にくるい	3日: 544kcal 557kcal 17日: 549kcal 624kcal	25.6g 25.9g 19.7g 22.3g	17.9g 17.7g 13.5g 14.8g	3.6g 3.1g 2.8g 2.6g
4.18	きん	ちゅうかスープ キャベツのしおこんぶあえ しらすなっとう バナナ	はるさめ、ぶたにく、なると、たまねぎ、レタス にんじん、もやし、しいたけ、とうふ、キャベツ しおこんぶ、なっとう、しらす、ごま、あおのり バナナ	ごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	おかし ぎゅうにゅう	いもるい	401kcal 543kcal	17.8g 18.8g	17.4g 17.8g	1.8g 1.5g
5.19	ど	にくうどん やさいサラダ バナナ チーズ	うどん、ぶたにく、ほうれんそう、キャベツ、にんじん あぶらあげ、しいたけ、きゅうり、レタス、コーン ハム、バナナ、チーズ		おかし やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	しゅじつるい	699kcal 549kcal	21.6g 16.6g	25.2g 19.2g	5.3g 3.8g
7	げつ	ぶたにきのごまふうみ ぼんずあえ きのこじる	ぶたにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま キャベツ、きゅうり、ひじき、ツナ、しめじ、えのき しいたけ、あぶらあげ、ぼんのうねぎ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	みそまんじゅう カルピス	くだものるい	534kcal 603kcal	18.0g 18.2g	24.6g 21.3g	2.5g 1.8g
8	か	きりぼしだいこんのもの ジャーマンサラダ キャベツのみそしる オレンジ	きりぼしだいこん、ぶたにく、にんじん、さつまいも あぶらあげ、ごま、じゃがいも、たまねぎ、パセリ ベーコン、キャベツ、しいたけ、オレンジ	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ベーコンロール りんごジュース	たまごるい	484kcal 636kcal	12.0g 17.8g	18.0g 19.5g	2.6g 2.3g
9	すい	さかなのホイルやき ごもくしらあえ かぼちゃのみそしる バナナ	しろみさかな、にんじん、たまねぎ、しいたけ ピーマン、エリンギ、にんじん、ほうれんそう こんにやく、とうふ、ごま、かぼちゃ、バナナ	わかめごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	こくとうクッキー ミルク	にくるい	570kcal 658kcal	26.5g 25.6g	16.5g 15.6g	1.8g 1.5g
10.24	もく	ごもくはるさめ こうやとうふのあまに こまつなのオカカあえ ベーコンスープ	ぶたひきにく、はるさめ、チンゲンサイ、にんじん えのき、ながねぎ、きくらげ、こおりとうふ、こまつな はくさい、かつおぶし、じゃがいも、かまぼこ キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン	ごましおごはん ぎゅうにゅう	スポロン	ヨーグルトガード ミニフィッシュ	かいそうるい	423kcal 573kcal	33.0g 31.4g	15.1g 14.8g	3.3g 2.7g
11.25	きん	だいがカレー れんこんサラダ パイン チーズ	だいが、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん コーン、グリーンピース、れんこん、きゅうり、ハム ツナ、ごま、キャベツ、パイン、チーズ	ごはん ぎゅうにゅう	プリン	おかし ぎゅうにゅう	ぎよかいるい	520kcal 732kcal	16.1g 21.8g	26.1g 30.8g	2.6g 2.5g
12.26	ど	チャーハン ちゅうかサラダ ポテトスープ チーズ	こめ、たまご、ながねぎ、にんじん、とりにく はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、レタス、ごま じゃがいも、たねぎ、なると、チーズ		おかし やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	まめるい	505kcal 411kcal	18.7g 14.4g	14.7g 12.0g	4.8g 3.5g

* * じゃこふりかけ * *

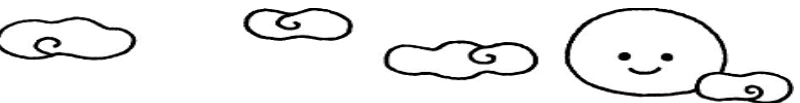
(材料) 4人分

じゃこ 20g ごま 12g かつお節 4g 青のり 0.3g

砂糖 2g 塩 0.4g

(作り方)

- ①材料をフライパンに入れ、焦げないようにパラパラになるまで加熱する。
- ②火から外し冷ます。



今回は給食で初めて手作りふりかけを作ります♪
 今月は1日、15日、29日の3日あります。松組、竹組、梅組のお子様は、**白いご飯**を持ってきてください!!!
 ふりかけの材料は、大根の葉っぱなどの残り野菜でも簡単に出来ます♪是非、ご家庭でもお好みの食材を入れてオリジナルのふりかけを試してみてください♪♪

