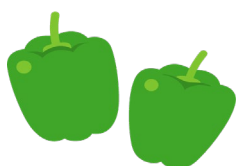


日付	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
			たんぱく質(g)	脂 質 (g)				たんぱく質(g)	脂 質 (g)
1 か	ごはん とんちゃんやき つなさらだ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	703.3		16 すい	ごはん とうふじゃが もやしとにんじんのなむる ちゅうかすーぶ くだもの	みるく くらっかーさんど	589.0	
			22.3					25.6	
			26.5					22.3	
			2.3					2.2	
2 すい	さんしょくそうめん かぼちやのあまに くだもの	みるく おにぎり	597.5		17 もく	<からべんとう> ごはん てりやきちきん やさいのごままよねーずあえ みそしる くだもの	みるく あんにんどうふ	624.7	
			22.7					25.7	
			4.4					16.0	
			4.3					2.0	
3 もく	ごはん とうふのくずに きゃべつゆかりあえ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく むしぱん	472.1		18 きん	ごはん ちくわのいそべあげ ませどあんさらだ すましじる くだもの	みるく よーぐるとあえ	614.4	
			21.4					24.4	
			4.9					13.8	
			1.7					2.2	
4 きん	ごはん さかなのてりやき ぶろっこりーさらだ すましじる くだもの	みるく ぜりー	482.9		19 ど	つなちゃーはん こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	485.5	
			21.9					11.2	
			7.7					8.6	
			1.6					1.2	
5 ど	ぶーちゃんどん みそしる くだもの	かるびす おかし	542.8		21 げつ	すきやきどん きゃべつとあおなのいそあえ みそしる くだもの	みるく わらびもち	522.4	
			16.3					22.3	
			11.2					9.6	
			1.9					2.1	
7 げつ	ごはん ういんなーのからふるいため まかるにさらだ みそしる くだもの	みるく かぼちやもち	665.4		22 か	ごはん ぶたにくとやさいのかれーいため こふきいも ちゅうかすーぶ くだもの	かるびす おかし	549.9	
			21.6					16.7	
			19.7					9.9	
			2.4					1.2	
8 か	かれーrais きゃべつのごままよねーずあえ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	559.2		23 すい	あんかけやきそば いんげんとつなのごまあえ すましじる くだもの	みるく ぷりん	442.1	
			12.5					21.4	
			13.1					8.1	
			2.4					1.8	
9 すい	ごはん あつあげのあまずあんかけ もやしとはむのさらだ すましじる くだもの	みるく まかるにきなこ	605.5		24 もく	ごはん さかなときゃべつのかさねむし かぼちやのさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく よーぐると ぼむぼむ	675.9	
			27.7					28.4	
			12.9					14.1	
			2.0					2.5	
10 もく	<おべんとうでー・ のーてれびでー> <たんじょうかい> おべんとう (ぴーまん)	やくると ぶちけーき	172.2		25 きん	ごはん こまつなばーぐ ばんさんす すましじる くだもの	みるく ふるーつぽんち	630.3	
			2.7					24.3	
			6.0					13.9	
			0.0					1.7	
11 きん	ごはん ぶたにくときゃべつのみそいため ぽてとさらだ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく むーす	574.6		26 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるびす おかし	541.9	
			20.9					12.3	
			15.9					14.9	
			1.9					2.7	
12 ど	おんそうめん くだもの	かるびす おかし	350.5		28 げつ	やきぶたとこーんのちゃーはん ちゅうかふうあえもの ちゅうかすーぶ くだもの	みるく らすく	496.6	
			11.2					19.7	
			3.1					8.3	
			2.7					2.7	
14 げつ	びぎとーすと こまつなとこーんのあえもの こんそめすーぶ くだもの	みるく こめこの ばななぱん	567.5		29 か	ごはん まかるにのくりーむに こまつなとつなのごまあえ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	591.7	
			23.0					14.2	
			16.2					14.7	
			2.6					1.6	
15 か	ごはん いりどり すばげていーさらだ みそしる くだもの	みるく こーんふれーく	614.5		30 すい	ごはん きんせんどうふ きゅうりとわかめのすのもの みそしる くだもの	みるく ばばるあ	627.7	
			25.6					25.2	
			11.3					15.2	
			2.7					2.4	

★ 10か (もく) は、おべんとうでー・のーてれびでーです。

てーまのやさいは「ぴーまん」です。 ぴーまんがはいったおべんとうをもってきてくださいね。  
つきにいちどののーてれびでーです。 かぞくでゆういぎなじかんをすごしましょう。

★ 17にち (もく) は、「からべんとう」です。 おべんとうばこをわすれずにもってきてくださいね。



日付	10時おやつ	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	日付	10時おやつ	献 立	3時おやつ	エネルギー(kcal)
				たんぱく質(g)					たんぱく質(g)
				脂 質 (g)					脂 質 (g)
				塩 分 (g)					塩 分 (g)
1 火	ヨーグルト	御飯 とんちゃん焼き ツナサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	635.8	16 水	ヨーグルト	御飯 豆腐じゃが もやしと人参のナムル 中華スープ くだもの	牛乳 クラッカーサンド	516.8
				24.6					18.6
				25.2					10.6
				2.1					1.7
2 水	ヨーグルト	三色そうめん かぼちやの甘煮 くだもの	牛乳 おにぎり	531.0	17 木	ヨーグルト	御飯 照り焼きチキン 野菜の ごまマヨネーズ和え 味噌汁・くだもの	牛乳 杏仁豆腐	549.3
				19.1					21.0
				7.3					15.8
				3.5					1.5
3 木	ヨーグルト	御飯 豆腐のくず煮 キャベツのゆかり和え 中華スープ くだもの	牛乳 蒸しパン	433.2	18 金	ヨーグルト	御飯 ちくわの磯辺揚げ マセドアンサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 ヨーグルト和え	540.0
				17.6					19.5
				7.4					14.4
				1.3					1.6
4 金	ヨーグルト	御飯 魚の照り焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 ゼリー	444.4	19 土	ヨーグルト	ツナチャーハン コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	445.0
				17.9					12.7
				9.9					7.1
				1.3					1.1
5 土	ヨーグルト	ぶーちゃん丼 みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	485.8	21 月	ヨーグルト	すき焼き丼 キャベツと青菜の磯和え みそ汁 くだもの	牛乳 わらび餅	477.5
				16.5					18.7
				8.9					11.3
				1.6					1.6
7 月	ヨーグルト	御飯 ウインナーのカラフル炒め マカロニサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 かぼちやもち	585.8	22 火	ヨーグルト	御飯 豚肉と野菜の カレー炒め 粉ふき芋 中華スープ くだもの	牛乳 お菓子	500.1
				18.2					19.3
				19.3					11.3
				2.0					1.2
8 火	ヨーグルト	カレーライス キャベツのごまマヨネーズ あえ コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	517.3	23 水	ヨーグルト	あんかけ焼きそば いんげんとツナのごま和え すまし汁 くだもの	牛乳 プリン	410.6
				16.7					18.1
				14.5					10.2
				2.1					1.4
9 水	ヨーグルト	御飯 厚揚げの甘酢あんかけ もやしとハムのサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 マカロニきな粉	547.8	24 木	ヨーグルト	御飯 魚とキャベツの重ね蒸し かぼちやのサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 ヨーグルトポムポム	592.2
				23.3					23.0
				14.1					14.7
				1.6					1.9
10 木	ヨーグルト	<お弁当デー・ NOテレビデー> <誕生会> お弁当(ピーマン)	ヤクルト プチケーキ	207.4	25 金	ヨーグルト	御飯 小松菜バーグ バンサンス すまし汁 くだもの	牛乳 フルーツポンチ	562.4
				6.2					20.6
				5.0					14.9
				0.2					1.4
11 金	ヨーグルト	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ポテトサラダ 中華スープ くだもの	牛乳 ムース	510.3	26 土	ヨーグルト	おにぎり ウインナー 味噌汁 くだもの	カルピス お菓子	3976.0
				17.2					11.8
				15.7					8.4
				1.4					2.0
12 土	ヨーグルト	温そうめん くだもの	カルピス お菓子	338.3	28 月	ヨーグルト	焼豚とコーンの チャーハン 中華風和え物 中華スープ くだもの	牛乳 ラスク	457.8
				17.2					16.8
				15.7					10.4
				1.4					2.1
14 月	ヨーグルト	ピザトースト 小松菜とコーンの和え物 コンソメスープ くだもの	牛乳 米粉のバナナパン	507.9	29 火	ヨーグルト	御飯 マカロニのクリーム煮 小松菜とツナのごま和え コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	541.6
				19.2					17.9
				16.6					15.5
				2.0					1.4
15 火	ヨーグルト	御飯 いり鶏 スパゲティーサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 コーンフレーク	548.3	30 水	ヨーグルト	御飯 金銭豆腐 きゅうりと わかめの酢の物 味噌汁・くだもの	牛乳 ババロア	564.1
				21.5					21.2
				12.8					15.9
				2.2					1.9

★ 10日(木)はお弁当デー・NOテレビデーです。

テーマ野菜は「ピーマン」です。ピーマンが入ったお弁当を持ってきてくださいね。  
月に一度の「NOテレビデー」は、家族で有意義な時間を過ごしましょう。

早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん

