



★今月のカムカムメニュー

8日(火)

わかめのすのもの

ちくぜんに

| 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) |
|--|--|--|--|
| ごはん ミニゼリー ぎゅうにゅう ぶたキムチ トックスープ | ミニパン ぎゅうにゅう ほうとう プロッコリーのソテー | ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう さけのしおやき さつまじる | ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに のっぺいじる |
| <ul style="list-style-type: none"> ▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ | <ul style="list-style-type: none"> ●ほうとう ▲とりにく ■だいこん ■にんじん ■かぼちゃ ▲あぶらあげ ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ・しろみそ | <ul style="list-style-type: none"> ▲さけ しお ▲あじつけのり | <ul style="list-style-type: none"> ■かぼちゃ ▲あいびきミンチ しょうゆ ●さとう みりん |
| ●みかんミニゼリー (たまごぬき) | | | |
| エネルギー 681kcal たんぱく質 22.5g | エネルギー 572kcal たんぱく質 24.1g | エネルギー 608kcal たんぱく質 29.1g | エネルギー 621kcal たんぱく質 21.4g |

| 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) |
|--|--|--|--|--|
| ハンバーガー ぎゅうにゅう はくさいスープ | ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに わかめのすのもの | テーブルロール ぎゅうにゅう すきやきうどん にんじんしりしり | ごはん セリー ぎゅうにゅう ブルコギふう ワンタンスープ | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに にゅうめんじる |
| <ul style="list-style-type: none"> ▲ハンバーグ (たまごぬき) ■はくさい ■たまねぎ ■にんじん ■キャベツ | <ul style="list-style-type: none"> ▲とりにく ■にんじん ■ごぼう ■たけのこ ■こんにゃく ■れんこん ▲ちくわ (たまごぬき) | <ul style="list-style-type: none"> ●れいとううどん ▲ぎゅうにく ■はくさい ■にんじん ■しろねぎ ■たまねぎ | <ul style="list-style-type: none"> ▲ぎゅうにく ■にんじん ■たまねぎ ■ニラ ■もやし ■ニンニク ●ごまあぶら | <ul style="list-style-type: none"> ▲いわしのうめに (たまごぬき) ●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ▲とりにく ▲あぶらあげ ■あおねぎ |
| ★カムカムメニュー | | | | |
| エネルギー 576kcal たんぱく質 22.4g | エネルギー 617kcal たんぱく質 28.9g | エネルギー 571kcal たんぱく質 20.0g | エネルギー 625kcal たんぱく質 22.0g | エネルギー 622kcal たんぱく質 26.5g |

| 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) |
|---------------------------|---|---|---|---|
| スポーツのひ | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじに すましじる | テーブルロール ぎゅうにゅう わかめうどん キャベツのソテー | ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース はるさめスープ | ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのてんぷら ぶたじる |
| | <ul style="list-style-type: none"> ▲とりにく ■しろねぎ しおこうじ | <ul style="list-style-type: none"> ●れいとううどん ▲とりにく ▲かまぼこ ▲わかめ ■たまねぎ ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ | <ul style="list-style-type: none"> ▲ぶたにく ■ピーマン ■たけのこ オイスターソース | <ul style="list-style-type: none"> ▲わかさぎのてんぷら (たまごぬき) ▲ぶたにく ●じゃがいも ■こんにゃく ■にんじん ■ささがきごぼう ▲れいとうとうふ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ |
| | | | | |
| エネルギー 611kcal たんぱく質 26.2g | エネルギー 574kcal たんぱく質 22.6g | エネルギー 656kcal たんぱく質 20.0g | エネルギー 630kcal たんぱく質 22.6g | |

| 21日(月)☆ | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) |
|---|--|--|---|--|
| こくとうパン ぎゅうにゅう チリコンカン やさいスープ | ごはん ぎゅうにゅう やさしいため かぼちゃのみそじる | おさつパン ぎゅうにゅう しおラーメン かいそうサラダ | ごはん つぼづけ ぎゅうにゅう さわらのてりやき しめじのみそじる | やきめし ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぎょうざ |
| <ul style="list-style-type: none"> ▲ぶたにく ■ニンニク ■たまねぎ ●しろいげんまめ ■トマトケチャップ とんかつソース | <ul style="list-style-type: none"> ▲ぶたにく ■キャベツ ■にんじん ■ニラ | <ul style="list-style-type: none"> ●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■にんじん ■もやし ■ニラ ■つちしょうが しおラーメンスープ ●ごまあぶら | <ul style="list-style-type: none"> ▲さわら ●さとう しょうゆ みりん | <ul style="list-style-type: none"> ●アルファーカーマイ ●アルファーカーモチ ▲ウインナー (たまごぬき) ■にんじん ■たまねぎ ▲やきぶた ■あおねぎ |
| | | | | |
| エネルギー 618kcal たんぱく質 21.7g | エネルギー 661kcal たんぱく質 21.5g | エネルギー 539kcal たんぱく質 18.1g | エネルギー 575kcal たんぱく質 26.3g | エネルギー 681kcal たんぱく質 23.9g |

| 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木)☆ | < 3色の食品群 > |
|---|---------------------------|--|--|---|
| コッパパン はちみつ&マーガリン キャベツととりにくのソテー マカロニスープ | そうりつきねんび | テーブルロール ぎゅうにゅう ツナのわふうスパゲティ | パンパキン カレーライス かぼちゃがたハンバーグ デザート | <p>● … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)</p> <p>▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (赤色の食品)</p> <p>■ … 体の調子をととのえる食べ物 (緑色の食品)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ▲とりにく ■ニンニク ■キャベツ | | <ul style="list-style-type: none"> ●スパゲティ ▲ツナ ▲ウインナー (たまごぬき) ■たまねぎ ■にんじん ■ニンニク ●オリーブオイル ▲きざみのり | <ul style="list-style-type: none"> ●かぼちゃ ■たまねぎ ■にんじん ▲あいびきミンチ ■ほうれんそう カレールー ■プルーンピューレ | |
| ●はちみつ&マーガリン | | | | |
| エネルギー 632kcal たんぱく質 24.3g | エネルギー 601kcal たんぱく質 25.6g | エネルギー 738kcal たんぱく質 24.7g | | |