

# 2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 1がつ

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
おやすみ	おやすみ	おやすみ	おやすみ	ごはん さんしょくどん 豚ひき肉、ほうれん草、高野豆腐	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、鶏もも、にんじん
				ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう
9日	10日	11日	12日	13日	14日
おやすみ	ごはん びびんばふう 豚ひき肉、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま	ごはん すき焼きふう 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、しらたき、木綿豆腐	とりなんばんうどん 干しうどん、にんじん、油揚げ、たまねぎ、鶏もも、まいたけ、かぼちゃ、ねぎ	ごはん どらいかれー 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、セロリ	やきそば やきそばめん、豚肩ロース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり
	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん ちゅうかどん 鶏もも、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、たけのこ、ブロッコリー、はくさい	ごはん まーぼーとうふ 豚ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、木綿豆腐	しょうゆらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほうれん草、わかめ、ねぎ	ごはん しょうがやき 豚肩ロース、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん	ごはん ぼーくしちゅー 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、しめじ、コーン	きのこすばげてい スパゲティ、えのき、しめじ、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ソーセージ
ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん ふるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、もやし、ごま	ごはん みーとぼーる 豚ひき肉  ほうれんそうごまあえ ほうれん草、にんじん、えのき、ごま	ごはん さけふらい サケ  はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、ごま	ぼうさいしょく わかめごはん たんどりーちきん とりもも肉  おんやさいさらだ にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、ブロッコリー	ごはん ぼーくかれー 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ	やきうどん ゆでうどん、豚肩ロース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり
ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう
30日	31日				
ゆかりごはん いりどり とりもも肉、にんじん、だいこん、ごぼう、凍り豆腐、こんにゃく、さやえんどう  きゅうりのすのもの きゅうり、わかめ、キャベツ	みーとそーすばげてい スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ  ぼてと じゃがいも			月平均栄養価 エネルギー 430kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.2g	
ふる一つ ぎゅうにゅう	ふる一つ ぎゅうにゅう				