

# れいわ6ねん 9 がつこんだてひょう

## きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
2	げつ			おやこどん ごまあえ なまあげのみそしる しゃしょく(ひる)になります。	656	ごはん さばのこうみみそやき マカロニサラダ こんさいじる しらたまきなこ	762
3	か	ごはん ポークジンジャー レタスサラダ もずくのみそしる	485	ココアあげパン ポトフ バンバンジーサラダ ぎゅうにゅう	724	ごはん はっぼうさい こんにゃくサラダ にらたまスープ あんにんどうふ	617
4	すい	ごはん いりどうふ みかんサラダ ほうれんそうのみそしる	579	ごはん ホイコーロー とうがんのスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	760	きのこのごはん ゼリーフライ しおもみ もやしのみそしる	510
5	もく	ごはん むししゅうまい やさしいため とうふのみそしる	557	なつやさいスパゲティ かいそうサラダ コーヒーゼリー ぎゅうにゅう	707	ごはん とりにくのゆずふうみやき あおなのおひたし はるさめスープ なめらかプリン	630
6	きん	ごはん さけのしおやき ポンずあえ だいこんのみそしる	420	ごはん イカのフライ ゆかりあえ なめこじる ぎゅうにゅう	674		

# れいわ6ねん 9 がつこんだてひょう

## きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
9	げつ			わかめごはん おこのみやきふうオムレツ もやしのみそしる くだもの(プルーン) ジョア プレーン	747	ごはん いかとだいこんのもの キャベツのササミあえ とんじる	601
10	か	ロールパン ウィナー ほうれんそうのソテー ニョッキのクリームスープ	537	ごはん とりにくのからあげ じょうしゅうサラダ かぶのみそしる ぎゅうにゅう	808	そばろどん むしねぎみそばおず とうふのスープ くだもの(なし)	723
11	すい	ごはん ホッケのしおやき こんぶのいりに カリフラワーのみそしる	442	キーマカレー おいものコロコロサラダ くだもの(りんご) ぎゅうにゅう	850	けんちんうどん ちくわのいそべあげ かんぶつあえ スイートポテト	679
12	もく	ごはん おやこに いなかじる のりのつくだに	573	ごはん サバのねぎしおやき きりぼしだいこんのにつけ キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	698	ごはん チンジャオロース かまぼこサラダ ちゅうかコーンスープ ぶどうゼリー	632
13	きん	ごはん とりにくとなまあげのもの キャベツのツナあえ こまつなのみそしる	623	ごはん ごもくやきにくいため もやしのナムル はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	720		

# れいわ6ねん 9 がつこんだてひょう

## きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
16	げつ						
17	か			ごはん サンマのかばやき まごわやさしいサラダ たまねぎのみそしる おつきみまんじゅう、ぎゅうにゅう	895	ごはん あつあげのちゅうかにく あんかけ はるさめサラダ かきたまじる	730
18	すい	ごはん ちくわのカレーいため れんこんのきんぴら じゃがいものみそしる	484	ガーリックトースト フレンチサラダ チリコンカン ぎゅうにゅう	701	ごはん とりにくのしおこうじやき あおなののりあえ ごもくじる キャラメルプリン	589
19	もく	ごはん ごもくたまごやき おかかあえ なめこのみそしる	509	プルコギどん ごまずあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう	708	ごはん ミートコロッケ ワカメサラダ みずなのスープ くだもの(みかん)	616
20	きん	ごはん いかのこうみやき だいずのいそに キャベツのみそしる	504	ごはん みそチキンカツ だいこんのおかかあえ ちゅうかふうコーンスープ ジョア ストロベリー	748		

# れいわ6ねん 9 がつこんだてひょう

## きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
23	げつ						
24	か			ごはん ぎせいどうふ はなやさいのサラダ おふのおすいもの ぎゅうにゆう	655	ごはん ぶたにくのアップルソース やさいのばいにくあえ あさりのみそしる プリンタルト	783
25	すい	しょくパン はちみつ スクランブルエッグ フレンチサラダ きのこスープ	451	ごはん タラのチリソースがけ ちぐさあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゆう	676	ベーコンピラフ グリーンサラダ コンソメスープ ピーチパイ	670
26	もく	ごはん はるさめのいためもの かいそうスープ くだもの(バナナ)	480	ごはん とりのてりやき マカロニサラダ だいこんのみそしる ぎゅうにゆう	743	ごはん にくだんごのあまずあん はくさいのからしあえ ちゅうかスープ	606
27	きん	ごはん なっとう あげナスとインゲンのいためもの はんぺんのすましじる	606	ドライカレースパゲティ 3しょくサラダ キャロットケーキ ぎゅうにゆう	792		

# れいわ6ねん 9 がつこんだてひょう

## きゅうしょく・しゃしょく

はなわほきいちがくえん

にち	よう	あさ (しゃしょく)	キロ カロリー	ひる (きゅうしょく)	キロ カロリー	ゆう (しゃしょく)	キロ カロリー
30	げつ			ごはん とうふハンバーグ おろしポンず ひじきのサラダ かぼちやのみそしる ぎゅうにゅう 766		ごはん すぶた ザーサイときゅうりのあえもの チンゲンさいのスープ マンゴープリン 630	
1	か						
2	すい						
3	もく						
4	きん						