

れいわ8ねん 3 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			ごはん はっぼうさい ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	665	ごはん とりのからあげ しおこんぶあえ ごもくスープ スイートポテト	741
3	か	ごはん とりにくのみそやき やさしいため さつまいものみそしる	574	ひなずし(むぎごはん) おひたし すましじる ぎゅうにゅう	678	ごはん いかとじゃがいものレモンあげ しおこうじあえ たぬきじる ミルクゼリー	601
4	すい	ごはん ぶたにくとはくさいのちゅうかに ごもくスープ かっぱづけ	449	ごはん さばのしおやき ぴりからもやし けんちんじる ぎゅうにゅう	639	ごはん とりにくのねぎソース きりぼしだいこんのもの さといものみそしる ゆずゼリー	605
5	もく	しょくパン いちごジャム ハムソテー ほうれんそうのバターソテー コーンスープ	383	チキンライス(むぎごはん) ポトフ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	763	ごはん あつあげのホイコーロー わかめスープ ももゼリー	627
6	きん	ごはん さけのしおやき とりにくとだいこんのもの あぶらあげのみそしる	563	きなこあげぱん ツナみそサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	679		

れいわ8ねん 3 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			ぶたどん (むぎごはん) さっぱりあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	693	ごはん ぶたキムチいため かいそうサラダ きのこスープ アセロラゼリー	627
10	か	ごはん さばのしおこうじやき れんこんのそぼろいため じゃがいものみそしる	543	わかめごはん (むぎごはん) にくじゃが とんじる ぎゅうにゅう	731	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ フルーチェ (いちご)	639
11	すい	ごはん とりのこうみやき (むねにく) あおないため きのこのみそしる	522	ごはん ごもくたまごやき あさづけ キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	653	ごはん チンジャオロース ナムル かきたまスープ ミルクかんてん (みかん)	612
12	もく	ごはん ぶたにくのしょうがいため さといものにももの なすのみそしる	549	きのこカレー (むぎごはん) きりぼしだいこんのごま マヨサラダ ジョア (ストロベリー)	737	ごはん さけのごまやき ベジタブルソテー マカロニスープ フルーツあんにとど うふ	581
13	きん	ごはん ぶたにくとあつあげのい ために こんさいのみそしる ふりかけ (あじかつお)	610	みそラーメン ちゅうかあえ こうやどうふのかりかり あげ (ココア) ぎゅうにゅう	717		

れいわ8ねん 3 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			ごはん しおマーボーどうふ もやしスープ ぎゅうにゅう	667	ごはん あじのねぎやき そくせきづけ しめじのみそしる ヨーグルト	542
17	か	バターロールパン チキンソテー ジャーマンポテト やさいスープ	417	ごはん ぶたにくのあまみそいた め ちぐさあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	734	ごもくチャーハン チョレギサラダ チゲスープ みかんゼリー	562
18	すい	ごはん とりにくとこんさいのあ まからいため えのきのみそしる あじつけのり	627	ごはん モウカとじゃがいものみ そからめ たくあんあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	822	ハヤシライス まめのマリネ シフォンケーキ	797
19	もく	ごはん タラのみそやき きんぴらごぼう もずくのみそしる	432	ごはん てづくりつくねやき わかめサラダ おろしじる ぎゅうにゅう	641		
20	きん						

れいわ8ねん 3 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			(しゃしょくのちゆう しょく) そぼろどん ツナコーンサラダ はなやさいのスープ りんごジュース	721	ごはん とうふのうまに ごぼうサラダ ちんげんさいのスープ チョコムース	634
24	か	ごはん メバルのみそバターやき きのこのソテー あさりのみそしる	432				
25	すい						
26	もく						
27	きん						