

# こ ん だ て ひ よ う

2019ねん4がつ

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
1 げつ	ごはん、なのはなのみそしる、ぶたのやきにく、ほうれんそうのナムル	ミルク、ちゅうかふうむしばん	こめ、こむぎこ、さとう、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、ミルク、たまご、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、なばな、ピーマン、にんじん、とうもろこし、あかピーマン、きピーマン	545 21.8 13.8
2 か	ごはん、えのきとじゃがいものみそしる、しろみさかなのフライ、キャベツとにんじんのごまあえ	ミルク、フチドーナツ	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、あぶら、ごま、さとう	しろみさかなフライ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、えのきたけ	575 20.5 13.4
3 すい	チキンカレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、いちご	アスパラガスビスケット、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら	とりにく、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、いちご、ぎゅうり、ピーマン、にんじん、とうもろこし、ふくじんづけ	546 15.9 13.4
4 もく	ごはん、わかめとコーンのスープ、にこみハンバーグ スパゲティーそえ、ポイルフロッコリー	ミルク、コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、スパゲティー、パンこ、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、フロッコリー、とうもろこし、にんじん、しいたけ、さやえんどう、わかめ	543 21.7 10.9
5 ぎん	しょくパン(ジ・ピ)、はるやさいスープ、とりにくのトマトにこみ、キャベツサラダ	ミルク、フライドポテト	じゃがいも、しょくパン、じゃがいも、こむぎこ、バターピーナッツ、あぶら、マヨネーズ、さとう	とりにく、ぎゅうにゅう、ミルク、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、フロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、グリーンアスパラガス、いちごジャム	547 23.1 23.3
6 と	ふりかけごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのおひたし、バナナ	ビスケット、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、ちくわ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな	544 18.5 13
08 げつ	おやこうどん、やさいコロック、むぎちゃ、ポイルキャベツ、オレンジ	むぎちゃ、にんじんごはん	こめ、うどん、マヨネーズ、あぶら、さとう	たまご、とりにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こんぶ	551 13.2 10.9
09 か	ごはん、とうふとわかめのみそしる、とりのパンこやき、きりぼしだいいこんのうまに、バナナ	ブルーベリーヨーグルト、ビスケット	こめ、さとう、パンこ、あぶら、マヨネーズ	とりもも、もめんどうふ、ミルク、さつまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、ねぎ、にんじん、きりぼしだいいこん、ブルーベリージャム、わかめ、グリーンピース	567 21.5 13.6
10 すい	ごはん、ちゅうかスープ、さけのムニエル、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、さとう、マヨネーズ、はるさめ、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	さけ、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう、ハム、バター	オレンジ、ぎゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん	562 24.9 15
11 もく	わふうスパゲティー、ワカメスープ、とりのからあげ、ポイルキャベツ	ミルク、かりんとう	スパゲティー、マヨネーズ	とりのからあげ、ミルク、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、わかめ、にんじん	544 25.4 22.1
12 ぎん	ごはん、にらたまじる、さばのごまてりやき、ひじきだいず、オレンジ	ミルク、レモンケーキ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	さば、ミルク、たまご、みそ、だいず、ヨーグルト、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、にら、えのきたけ、ひじき、グリーンピース、しょうが、レモン、わかめ	570 25.4 16.5
13 と	ごはん、とうふとわかめのみそしる、ポイルウインナー、こまつなともやしのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ウインナー、とうふ、みそ	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、わかめ	541 16.6 15.7
15 げつ	ごはん、さつまいもとわかめのみそしる、ぶたのやきにく、ほうれんそうのナムル	ミルク、きなこむしばん	こめ、さつまいも、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう、たまご、みそ、バター、きなこ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、とうもろこし、あかピーマン、きピーマン、わかめ	558 21.9 13.2
16 か	しょくパン(ジ・ピ)、はるやさいスープ、とりにくのトマトにこみ、キャベツサラダ	むぎちゃ、やきそば	しょくパン、ちゅうかめん、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、バターピーナッツ、あぶら、さとう	とりにく、ぶたにく、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、フロッコリー、もやし、トマト、ピーマン、にんじん、しいたけ、グリーンアスパラガス、いちごジャム	577 21.1 27.4
17 すい	チキンカレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、バナナ	ももヨーグルト	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、むぎ	とりもも、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、ももかん、キャベツ、ぎゅうり、ピーマン、にんじん、とうもろこし、ふくじんづけ	578 16.4 12.7
18 もく	ベーコンピラフ、キャベツのスープ、とりにくのマーマレードやき、わふうサラダ、ぶどうゼリー	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、さとう、マカロニ、あぶら	とりもも、ミルク、ベーコン、かまぼこ、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぎゅうり、マッシュルーム、とうもろこし、グリーンアスパラガス、わかめ、グリーンピース、かんてん、マーマレード	566 22.8 13.7
19 ぎん	おやこうどん、やさいコロック、むぎちゃ、ポイルキャベツ、オレンジ	むぎちゃ、こもくごはん	うどん、こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	とりにく、たまご、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、こんにゃく、しいたけ、ごぼう、グリーンピース、えのきたけ	544 15.6 12.6
20 と	ふりかけごはん、なめこしる、ミートボール、キャベツのごまネーズあえ、りんご	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ、ごま	ぎゅうにゅう、ミートボール、とうふ、ちくわ、みそ	りんご、キャベツ、ねぎ、なめこ、にんじん	579 18.1 16.4
22 げつ	ごはん、とうふとわかめのみそしる、とりのパンこやき、きりぼしだいいこんのうまに、バナナ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、さとう、パンこ、あぶら、マヨネーズ	とりにく、とうふ、ミルク、さつまあげ、きなこ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、ねぎ、にんじん、きりぼしだいいこん、わかめ、グリーンピース	581 25.8 13.9
23 か	ごはん、えのきとじゃがいものみそしる、しろみさかなのフライ、キャベツとにんじんのごまあえ	のむヨーグルト、せんべい	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、マヨネーズ、あぶら、ごま	しろみさかなフライ、ぎゅうにゅう、ミルク、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、えのきたけ	543 19.1 11.9
24 すい	ごはん、にらたまじる、さばのごまてりやき、ひじきだいず、オレンジ	ミルク、カステラ	こめ、むぎ、さとう、ごま	さば、ミルク、たまご、みそ、だいず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、にら、えのきたけ、ひじき、グリーンピース、しょうが、わかめ	551 25.1 13.2
26 ぎん	ごはん、ちゅうかスープ、さけのムニエル、はるさめサラダ、はっさく	ミルク、ハウンドケーキ	こめ、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、はるさめ、ごまあぶら	さけ、ミルク、たまご、バター、ぎゅうにゅう、ハム	はっさく、ぎゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん	565 23 15.6
27 と	なっとうごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、ギョーザ、キャベツのいそあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぎょうざ、なっとう、みそ	オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ、やきのり	548 18.4 14

※図の行事などで献立が入れ替わることがあります。

※食材の関係で献立が変わることがあります。

## ごにゅうえん・ごしんきゅうおめでとうございます。

あたらしいかんきょうでのしょくじでとまどうこともあるかもしれませんが、すこしずつなれてしょくじをたのしんでください。こねんども、あんぜんでおいしいきゅうしょくをていきょうできるよせいいっぱいとりくんでいきますのでよろしくおねがいします。



たんじょうびかい

「まごわやさしい」こんだて

※「まごわやさしい」という言葉をこぞいでですか？この7品目をまんべんなく食事に取り入れることで、自然に健康的な食生活、身体へと変化していきます。今年度は新しく導入していきたいと思えます。

こどもがよろこぶメニュー

以上児 【栄養目標量】			【今月の平均】
エネルギー	560kcal		558kcal
たんぱく質	21.0g		20.74g
脂質	16.0g		15g
塩分	2.5g		2.4g