




こ ん だ て ひ よ う

2019ねん5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	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
07 か	ごはん、なめこじる、とりにくの バーベキューソース、ポテトサラ ダ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、じゃがいも、 かたくりこ、マヨネーズ、 さとう、あぶら	とりにく、とうふ、みそ、 ツナ、ぎゅうにゅう、ミル ク	りんご、ねぎ、なめこ、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、 しょうが	579 23 14.8
08 すい	まーぼーライス、ふわふわたまご スープ、もやしとにんじんのナム ル、バナナ	のむヨーグルト、フチド ーナツ	こめ、むぎ、さとう、かた くりこ、ごまあぶら、あぶ ら、ごま	とうふ、ぎゅうにゅう、ぶ たにく、みるく、たまご、 みそ	バナナ、もやし、ねぎ、にん じん、たまねぎ、えのきた け、わかめ、グリーンピース、 グリーンアスパラガス	578 19.8 12.4
09 もく	ごはん、とうふとわかめのみそし る、さけのみそマヨネーズやき、 じゃがいもとひきにくのもの	ミルク、セサミクッキー	こめ、むぎ、じゃがいも、 マヨネーズ、あぶら、さ とう、ごま	さけ、とうふ、ミルク、ぶ たにく、みそ、ぎゅうに ゅう	たまねぎ、ねぎ、わかめ、に んじん、えのきたけ、グリン ピース	572 28.8 16
10 きん	ごもくうどん、シューマイ、キャ ベツのあますあえ、オレンジ	むぎちゃ、さくらえびごは ん	うどん、こめ、むぎ、さ とう、ごま	シューマイ、ぶたにく、ハ ム、なると、ほしえび、 ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじ ん、ねぎ、だいこん、まい たけ、ごぼう、グリーンピース	541 18.2 8.1
11 ど	わかめごはん、たまねぎとあぶら あげのみそしる、ポイルウイン ナー、こまつなともやしのごま あえ、りんご	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ウイン ナー、みそ、あぶらあげ	りんご、もやし、たまねぎ、 こまつな	551 17.6 21
13 げつ	ふりかけごはん、こまつなとたま ねぎのみそしる、ぎせいとうふ、 マカロニサラダ	ミルク、バナナケーキ	こめ、むぎ、さとう、あぶ ら、マヨネーズ、マカロニ	とうふ、たまご、ミルク、 とりにく、みそ、ぎゅう にゅう	たまねぎ、こまつな、にんじ ん、バナナ、きゅうり、ほう れんそう、しいたけ	564.7 22.6 16.4
14 か	ポークカレー、むぎちゃ、わかめ のサラダ、はっさく	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、じゃがいも、 コーンフレーク、さとう、 あぶら	ぶたにく、みるく、かに まほこ、ぎゅうにゅう	はっさく、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、ふ くじんづけ、わかめ、ビー マン	551 18.8 9.4
15 すい	ロールパン、コーンチャウダー、 メンチカツ、フレンチサラダ	むぎちゃ、あおりのポテト	じゃがいも、ロールパン、 あぶら、こむぎこ、さ とう	メンチカツ、ぎゅうに ゅう、ハム、ベーコン、 バター	もやし、きゅうり、たま ねぎ、コーン、マッシュル ーム、にんじん、やきのり	559 15.4 29
16 もく 	たけのこごはん、はなぶのすまし じる、とりのからあげ、キャベツ のごまマヨネーズあえ、アップ ルゼリー	カルビス、カステラ	こめ、むぎ、マヨネーズ、 さとう、あぶら、ごま、や きふ	とりにく、カルビス、ちく わ、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	りんごジュース、キャベツ、 たけのこ、こまつな、にん じん、ねぎ、さやえんどう、か んてん、やきのり	566 20.5 16.7
17 きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみ そしる、さわらのさいきょうや き、はるさめサラダ、オレンジ	ヨーグルト、サブレ	こめ、むぎ、じゃがいも、 はるさめ、さとう、すり ごま	さわら、みるく、みそ、ハ ム、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、だい こん、きゅうり、わかめ、し ょうが	559 23.2 12.2
18 ど	ごはん、もやしのみそしる、ミ ートボール、ポイルキャベツ、バナ ナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ミートボ ール、みそ、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、もやし、 にんじん	544 15.6 14.4
20 げつ	ごはん、なめこじる、とりにくの バーベキューソース、ポテトサラ ダ	ミルク、スティックパン	こめ、むぎ、じゃがいも、 コッペパン、かたくりこ、 マヨネーズ、さとう、あぶ ら	とりもも、とうふ、ミル ク、みそ、ツナ、ぎゅう にゅう	りんご、ねぎ、なめこ、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、 しょうが	570 24 13.6
21 か	まーぼーライス、ふわふわたまご スープ、もやしとにんじんのナム ル、バナナ	ミルク、いちごむしケーキ	こめ、むぎ、こむぎこ、さ とう、あぶら、かたくり こ、ごまあぶら、ごま	とうふ、ミルク、ぶたに く、たまご、みそ、パ ター、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、ねぎ、にん じん、たまねぎ、えのきたけ、わか め、しいたけ、グリーンピース、グ リーンアスパラガス、いちごジャ ム	561.3 21.3 9.7
22 すい	ごはん、とうふとわかめのみそし る、さけのみそマヨネーズやき、 じゃがいもとひきにくのもの	ブルーベリーヨーグルト、 リッツ	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、マヨネーズ、あぶ ら、すりごま	さけ、とうふ、ぶたに く、ミルク、みそ、ぎゅうに ゅう	たまねぎ、ねぎ、わかめ、フ ルーベリージャム、にんじ ん、えのきたけ、グリーン ピース	551 26.9 14.2
23 もく 	カラフルピラフ、ワンタンス ーフ、エビフライ、フロッコリーの ごまあえ、プリン	ミルク、アスパラガスピ スケット	こめ、さとう、あぶら、ご ま	エビフライ、たまご、ぎ ゅうにゅう、ミルク、ぶた にく、ウインナー、パ ター	フロッコリー、チンゲン サイ、たまねぎ、マッシュル ーム、ねぎ、にんじん、コ ーン、グリーンピース	570.4 24.8 12.7
24 きん	ポークカレー、むぎちゃ、わかめ のサラダ、はっさく	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、むぎ、じゃがいも、 マカロニ、さとう、あぶ ら	ぶたにく、ミルク、きな こ、かにかまほこ、ぎ ゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、ふ くじんづけ、わかめ、ビー マン	554 20.4 10.6
25 ど	なっとうごはん、えのきとたま ねぎのみそしる、ギョーザ、あ おなのいそあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、あぶら、さ とう、ごま	ぎゅうにゅう、ギョー ザ、なっとう、みそ	バナナ、こまつな、もやし、 えのきたけ、にんじん、たま ねぎ、やきのり	557.4 18.4 14
27 げつ	ごもくうどん、シューマイ、キャ ベツのあますあえ、オレンジ	ミルク、アメリカンドッグ	うどん、さとう、ごま	アメリカンドッグ、シュー マイ、ぶたにく、ミルク、 なると、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじ ん、ねぎ、だいこん、まい たけ、ごぼう	544 23.7 11.6
28 か	ふりかけごはん、こまつなとたま ねぎのみそしる、ぎせいとうふ、 マカロニサラダ	ミルク、シュガートースト	こめ、むぎ、パン、マヨ ネーズ、さとう、マカロ ニ、マーガリン、あぶ ら	とうふ、たまご、ミルク、 とりにく、みそ、ぎゅう にゅう	たまねぎ、こまつな、にんじ ん、きゅうり、ほうれんそ う、しいたけ	548 22.6 14.8
29 すい	ロールパン、コーンチャウダー、 メンチカツ、フレンチサラダ	むぎちゃ、おこのみやき	ロールパン、じゃがいも、 こむぎこ、あぶら、マヨ ネーズ、さとう	メンチカツ、ぎゅうに ゅう、ハム、たまご、ベー コン、バター、ほしえび、か つおぶし	もやし、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、コーン、マッ ッシュルーム、にんじん、ね ぎ、にら、あおりのり	578 17 29.7
30 もく 	ハヤシライス、むぎちゃ、だい こんサラダ、みかんヨーグルト	ミルク、せんべい	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、ごま	ぶたにく、ミルク、ちく わ、ぎゅうにゅう	みかんかん、だいこん、たま ねぎ、にんじん、ビーマン、 きゅうり、わかめ	583 20.8 12.5
31 きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみ そしる、さわらのさいきょうや き、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、ココアケーキ	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ、はるさめ、さ とう、すりごま	さわら、ミルク、みそ、た まご、ハム、バター、ぎ ゅうにゅう	オレンジ、にんじん、だい こん、きゅうり、わかめ、し ょうが	585 26.6 12.5

※国の行事などで献立が入り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。

にゅうえん・しんきゅうして1かげつ。そろそろあたらしいせいかつになれてきたころだとも思います。
ほいくえんきゅうしょくでは、いろいろなしょくざいをつかってたのしくたべてもらえるように
くふうをしています。



以上児		
【栄養目標量】	【今月の平均】	
エネルギー	560kcal	563kcal
たんぱく質	21.0g	21.4g
脂質	16.0g	14.8g
塩分	2.5g	2.5g



たんじょうびかい



こどもがよろこぶメニュー

「まごわやさしい」こんだて