

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 しつ
			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	
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、プチドーナツ	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、グリーンピース	572 28.8 16
10 ぎん	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、かにかまぼこ、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、ピーマン	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、あおのりポテト	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、はなふのすましじる、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	カルピス、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、カルピス、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、かんとん、やきのり	566 20.5 16.7
17 ぎん ♡	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、バター、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、ブルーベリージャム、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、ワンタンスープ、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、バター	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 ぎん	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、かにかまぼこ、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、ピーマン	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、マッシュルーム、にんじん、ねぎ、にら、あおのり	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、ピーマン、きゅうり、わかめ	583 20.8 12.5
31 ぎん ♡	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

※園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。

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おもいます。

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。



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

以上児		【今月の平均】
【栄養目標量】		
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