

こ ん だ て ひ よ う

2019ねん6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
			ねつちからになるもの	ちや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と	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、ミートボール、こまつなともやしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、じゃがいも、こま、さとう	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ	556 16.5 14.1
3けつ	わかめうどん、むぎちゃ、やさいコロッケ、きゃべつのごまマヨネーズあえ、あまなつみかん	むぎちゃ、ウインナーとコーンのませごはん	こめ、うどん、マヨネーズ、あぶら、さとう、こま	たまご、ウインナー、ちくわ、かまぼこ、あぶらあげ、バター、みそ、ぎゅうにゅう	あまなつみかん、キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、とうもろこし、わかめ	547 14.7 15.7
4か	ごはん、ポテトスープ、タンドリーチキン、レタスときゅうりのサラダ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ミルク、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、レタス、クリームコーン、とうもろこし、にんじん、にんにく	585 24.3 16.2
5すい	ごはん、なめこのみそしる、さけのムニエル、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、ピザトースト	こめ、むぎ、しょくぱん、こむぎこ、さとう、あぶら	さけ、とうふ、ミルク、とりにく、みそ、ハム、チーズ、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにゃく、にんじん、なめこ、たけのこ、れんこん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、とうもろこし、いんげん	549 29.8 11
6もく	ごはん、ワカメスープ、ちゅうかふういりどりのハンバーグ、こむきいも	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、ばんこ、さとう、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、わかめ、にんじん、パプリカ、ピーマン	553.5 20.9 10.2
7きん	カレーライス、むぎちゃ、かいそうサラダ、フルーツヨーグルト	カルピス、カステラ	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら	カルピス、ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、みかんかん、ももかん、にんじん、きゅうり、ぶくじんづけ、ピーマン、わかめ	574 16 10.5
8と	なっとうごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、ウインナー、なっとう、みそ、あぶらあげ	オレンジ、キャベツ、こまつな	546 18.4 17
10けつ	ごはん、さつまいもとたまねぎのみそしる、やきにく、ほうれんそうのナムル	ミルク、こくとうむしパン	こめ、むぎ、さつまいも、こむぎこ、くろみつ、あぶら、こまあぶら、こま	ぶたにく、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、とうもろこし、パプリカ	552 21.1 14.6
11か	しょくぱん(ジ・ピ)、コーンポタージュ、しろみさかなのフライ、コールスローサラダ	ミルク、フライドポテト	じゃがいも、しょくぱん、あぶら、こむきこ、バターピーナツ、マヨネーズ、さとう	しろみさかなのフライ、ぎゅうにゅう、ミルク、ハム、バター	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン、きゅうり、いちごジャム、パ	571 23.5 20.9
12すい	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、とりのてりやき、こもくきんぴら	プリン、セサミクッキー	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こま、かたくりこ	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、みそ、ミルク、ちくわ、あぶらあげ	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが	565 22.1 18.3
13もく	ひやしちゅうか、むぎちゃ、ギョーザ、キャベツと卵のあえもの、ぶどう	ミルク、スティックパン	ちゅうかめん、コッペパン、さとう、こまあぶら、あぶら	きよーざ、たまご、ミルク、ハム、ツナ、ぎゅうにゅう	ぶどう、きゅうり、キャベツ、にんじん、わかめ	557 23.7 13.5
14きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのみそに、ピーフンとやさいのソテー、オレンジ	ヨーグルト、サブレ	こめ、むぎ、じゃがいも、ピーフン、さとう、こまあぶら、こま	さば、ミルク、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、にんじん、わかめ、にら、しいたけ、しょうが	583 22 15.4
15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	ぎゅうにゅう、ビスケット	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
17けつ	ごはん、ポテトスープ、タンドリーチキン、レタスときゅうりのサラダ	ミルク、フレンチトースト	こめ、むぎ、しょくぱん、あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、ミルク、たまご、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、レタス、クリームコーン、とうもろこし、にんじん、にんにく	570 25.6 14.9
18か	わかめうどん、むぎちゃ、やさいコロッケ、きゃべつのごまマヨネーズあえ、バナナ	ミルク、アメリカンドッグ	うどん、マヨネーズ、あぶら、さとう、こま	アメリカンドッグ、たまご、ミルク、ちくわ、かまぼこ、あぶらあげ、みそ、ぎゅう	バナナ、キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、わかめ	560 20.3 15.2
19すい	ごはん、なめこのみそしる、さけのムニエル、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、にんじんむしパン	こめ、むぎ、こむきこ、さとう、あぶら	さけ、とうふ、ミルク、とりにく、たまご、みそ、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにゃく、にんじん、なめこ、たけのこ、れんこん、ねぎ、ごぼう、いん	568 28.4 11.2
20もく	コッペパン、クラムチャウダー、ポークフランク、ポイルブロッコリー、あんぱんどうぶ	ミルク、かりんとう	コッペパン、じゃがいも、さとう、こむきこ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、ミルク、バター	ブロッコリー、たまねぎ、みかんかん、にんじん、マッシュルーム、グリーンアスパラガス、かんでん	559 20.6 21.8
21きん	チキンカレーライス、むぎちゃ、かいそうサラダ、フルーツヨーグルト	ミルク、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら	ミルク、とりにく、かにかまぼこ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、みかんかん、ももかん、にんじん、きゅうり、ぶくじんづけ、ピーマン、わかめ	578 20 10.3
22と	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ミートボール、ポイルキャベツ、オレンジ	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	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	551 15.4 14.5
24けつ	ごはん、さつまいもとたまねぎのみそしる、やきにく、ほうれんそうのナムル	ミルク、バームクーヘン	こめ、むぎ、さつまいも、あぶら、こまあぶら、こま	ぶたにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、とうもろこし、パプリカ	562 20.4 13.2
25か	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、とりのてりやき、こもくきんぴら	ミルク、ヨーグルトマフィン	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こま、かたくりこ	とりにく、ミルク、たまご、みそ、ヨーグルト、ちくわ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ブルーベリージャム、いんげん、しょ	577 23.1 16.2
26すい	しょくぱん(ジ・ピ)、コーンポタージュ、しろみさかなのフライ、コールスローサラダ	むぎちゃ、やきそば	しょくぱん、ちゅうかめん、こむきこ、バターピーナツ、あぶら、マヨネーズ、さ	しろみさかなのフライ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、ミルク、バター	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、もやし、クリームコーン、きゅうり、にんじん、いちごジャム、ピーマン、パセリ	578 21.5 22.4
27もく	ハムチャーハン、ポパイスープ、とりのからあげ、きゅうりのかふうサラダ、プチケーキ	ミルク、せんべい	こめ、さとう、あぶら、こまあぶら	とりのからあげ、ミルク、ハム、たまご、ぎゅうにゅう	もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、とうもろこ	581 25.3 16.8
28きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのみそに、ピーフンとやさいのソテー、オレンジ	のむヨーグルト、ビスケット	こめ、むぎ、じゃがいも、ピーフン、さとう、こまあぶら、こま	ぎゅうにゅう、さば、ミルク、みそ、とりにく	オレンジ、にんじん、たまねぎ、わかめ、にら、しいたけ、しょうが	584 23.5 13.9
29と	ふりかけごはん、なすのみそしる、ギョーザ、ほうれんそうとにんじんのいそあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、ギョーザ、とうふ、みそ	バナナ、もやし、ほうれんそう、なす、にんじん、ねぎ、のり	575 18.6 13.5

※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。

たべることによって、げんきにうごいたり、からだをつくったり、からだのちょうしをととのえたりすることができます。

たべものにはそれぞれ、いろいろなえいようそがふくまれているので、おおくのしゅるいのしょくざいをとって、じょうぶなからだをつくりましょう。



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 【栄養目標量】			【今月の平均】
エネルギー	560kcal		565kcal
たんぱく質	21.0g		21.4g
脂質	16.0g		15g
塩分	2.5g		2.5g