

# 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	
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 げつ	わかめうどん、むぎちゃ、やさしいコロッケ、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ぜごはん	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、ちゅうかふういろうどりのハンバーグ、こぼきいも	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 ぎん	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 げつ	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	しょくパン(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、しょくパン、あぶら、こむぎこ、バターピーナッツ、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、パセリ	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、ごもくきんぴら	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、ごまあぶら、あぶら	きょうざ、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 ぎん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのみそに、ビーフンとやさしいのソテー、オレンジ	ヨーグルト、サブレ	こめ、むぎ、じゃがいも、ビーフン、さとう、ごまあぶら、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 げつ	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、やさしいコロッケ、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、ぎゅうにゅう	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、こむぎこ、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、いんげん	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、あんことうふ	ミルク、かりんとう	コッペパン、じゃがいも、さとう、こむぎこ、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 ぎん	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、アスパラガスピスケット	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 げつ	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、ごまあぶら、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、ごもくきんぴら	ミルク、ヨーグルトマフィン	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま、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、しょうが	577 23.1 16.2
26 すい	しょくパン(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	しょくパン、ちゅうかめん、こむぎこ、バターピーナッツ、あぶら、マヨネーズ、さとう	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、ごまあぶら	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、とうもろこし	581 25.3 16.8
28 ぎん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのみそに、ビーフンとやさしいのソテー、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、ビーフン、さとう、ごまあぶら、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

※圖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