

こ ん だ て ひ よ う

2019ねん7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	
1 げつ	ごはん、かきたまじる、ぶたにくのしょうがやき、ごまマヨネーズあえ	ミルク、はらじゅくドッグ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、ごま、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、ミルク、たまご、みそ、ちくわ、チーズ	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、しょうが	580 29.1 15.5
2 か	なつやさいカレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら、コーンフレーク	ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ぶくじんづけ、ブルーベリージャム、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、トマト	565 16.9 9.9
3 すい	ごはん、じゃがいもとたまねぎのみそしる、あじのかおりやき、きりこんぶのいたためもの、オレンジ	むぎちゃ、おこのみやき	こめ、じゃがいも、こむぎこ、こんにゃく、マヨネーズ、むぎ、あぶら、さとう、	あじ、たまご、あぶらあげ、みそ、ほしえび、かつおぶし	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、こんぶ、しいたけ、にんにく、あ	559 22.5 16.1
4 もく	ひやむぎ・たなばたじる、むぎちゃ、エビフライ、ポテトサラダ、フルーツゼリー	ミルク、スティックパン	そうめん、じゃがいも、コッペパン、さとう、マヨネーズ、あぶら	エビフライ、ミルク、たまご、とりにく、ツナ、かまぼこ、ホイップクリーム	ミックスジュース、きゅうり、にんじん、オクラ、かてん	552 22.2 11.7
5 きん	ごはん、ちゅうかスープ、まあほうとうふ、シューマイ、バナナ	ミルク、せんべい	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	とうふ、シューマイ、ぶたにく、ミルク、ベーコン、みそ	バナナ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース	554 21.5 11.9
6 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、ビスケット	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん	560 16.2 17
8 げつ	ごはん、なすとたまねぎのみそしる、とりにくのみそやき、かふうサラダ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とりにく、ミルク、みそ、ハム	もやし、なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん	545 22 14
9 か	ごはん、かぼちゃとたまねぎのみそしる、さけのカレームニエル、マカロニサラダ、オレンジ	ミルク、レモンケーキ	こめ、こむぎこ、むぎ、マカロニ、あぶら、さとう、マヨネーズ	さけ、ミルク、みそ、ヨーグルト、ハム、たまご、バター	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、レモン	586 25.7 13.6
10 すい	きつねうどん、むぎちゃ、ちくわのいそべあげ、ほうれんそうともやしのこまあえ、バナナ	むぎちゃ、さくらえびごはん	うどん、こめ、むぎ、あぶら、すりごま、こむぎこ、さとう	ちくわ、ハム、あぶらあげ、ほしえび	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、あおのり	542 16.3 10.7
11 もく	やきにくとん、はるさめスープ、キャベツのあますあえ、みかんヨーグルト	ミルク、サブレ	ごはん、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、ベーコン	キャベツ、みかん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、パプリカ、とうもろこし	583 20.6 15.6
12 きん	しょくパン(ジ・ピ)、やさいスープ、メンチカツ、ポイルキャベツ、ミニトマト	ミルク、フライドポテト	じゃがいも、しょくパン、あぶら、バターピーナツ、マヨネーズ、はるさめ	メンチカツ、ミルク、ハム	キャベツ、ミニトマト、チンゲンサイ、ブルーベリージャム、にんじん、とうもろこし	546 17.2 26.5
13 と	わかめごはん、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、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	シューマイ、ちくわ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、わかめ	550 18.2 12
16 か	ふりかけごはん、さやいんげんとたまねぎのみそしる、ごもくたまごやき、わふうサラダ、バナナ	カルピス、カステラ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	たまご、カルピス、ベーコン、みそ、ぎゅうにゅう、はんぺん、かまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、いんげん、ピーマン、にんじん、わかめ	542 17.1 13.7
17 すい	ごはん、かきたまじる、ぶたにくのしょうがやき、ごまマヨネーズあえ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、アメリカンドッグ、ミルク、たまご、みそ、ちくわ	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、しょうが	557 28.5 14.4
18 もく	ジャージャーめん、ちゅうかスープ、レタスとトマトのサラダ、ぶどう	アイスクリーム	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら、あぶら、すりごま、かたくりこ	アイスクリーム、ぶたにく、ベーコン、みそ	ぶどう、レタス、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく、しょうが	544 17.6 22.3
19 きん	ごはん、じゃがいもとたまねぎのみそしる、あじのかおりやき、きりこんぶのいたためもの、オレンジ	ミルク、いちごむしケーキ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、こんにゃく、むぎ、あぶら、さとう、ごま	あじ、ミルク、たまご、あぶらあげ、みそ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ、しいたけ、にんにく	583 27.8 11
20 と	あおないりごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、キャベツのいそあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ウインナー、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、えのきだけ、たまねぎ、こまつな、にんじん、やきのり	589 18.5 21.3
22 げつ	ごはん、ちゅうかスープ、まあほうとうふ、シューマイ、バナナ	ミルク、かりんとう	ごはん、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	とうふ、シューマイ、ぶたにく、ミルク、ベーコン、みそ	バナナ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース	585 22 14.1
23 か	なつやさいカレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、アガカシビスケット	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら	ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ぶくじんづけ、ブルーベリージャム、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、トマト	550 17.8 10.6
24 すい	きつねうどん、むぎちゃ、ちくわのいそべあげ、ほうれんそうともやしのこまあえ、バナナ	ミルク、たまごトースト	うどん、こめ、むぎ、ごま、こむぎこ、さとう	ちくわ、ハム、あぶらあげ、ほしえび	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、あおのり	558 21.5 14
25 もく	さんしょくとん、わかめスープ、サラスパサラダ、メロン	ミルク、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら	とりにく、たまご、ミルク、ハム	メロン、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、わかめ、とうもろこし、やきのり	559 22.9 13.9
26 きん	ごはん、なすとたまねぎのみそしる、とりにくのみそやき、かふうサラダ	ミルク、レーズンむしパン	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とりにく、ミルク、みそ、たまご、ハム、バター	もやし、なす、きゅうり、たまねぎ、ほしぶどう、にんじん	576 24.3 13.2
27 と	なっとうごはん、なめことうふのみそしる、シューマイ、ほうれんそうとにんじんのいそあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、じゃがいも	シューマイ、なっとう、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、やきのり	554 19.9 12.1
29 げつ	ふりかけごはん、さやいんげんとたまねぎのみそしる、ごもくたまごやき、わふうサラダ、バナナ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくぱん、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	たまご、みるく、ベーコン、みそ、ぎゅうにゅう、はんぺん、かまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、いんげん、ピーマン、にんじん、わかめ	584 23.8 14.7
30 か	しょくパン(ジ・ピ)、やさいスープ、メンチカツ、ポイルキャベツ、ミニトマト	プリン、セサミクッキー	しょくパン、さとう、バターピーナツ、マヨネーズ、はるさめ、あぶら	メンチカツ、あぶら、ぎゅうにゅう、ミルク	キャベツ、ミニトマト、チンゲンサイ、ブルーベリージャム、にんじん、とうもろこし	550 18.1 26.3
31 すい	ごはん、かぼちゃとたまねぎのみそしる、さけのカレームニエル、マカロニサラダ、すいか	ミルク、ココアケーキ	こめ、むぎ、こむぎこ、ホットケーキミックス、マカロニ、さとう、マヨネーズ	さけ、ミルク、たまご、みそ、ハム、バター	すいか、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	572 26 13.3

※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。

じぶんのからだは、じぶんでたべたものでできています。おおきくせいちょうするために、たべることをたいせつにしてくださいね。

きゅうしょくでは、いろいろなしょくざいをしょうし、こどもたちにえいようそのはたらきをつたえていきます。

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		
	【栄養目標量】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	563kcal
たんぱく質	21.0g	21.3g
脂質	16.0g	15.0g
塩分	2.5g	2.5g