

# こ ん だ て ひ よ う

2019ねん8がつ

ひづけ	こんだて	3じおやつ	ざいりょうめい			エネルギーたんぱくしつ
			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	ししつ
1もく	うどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、なすのあまからいため、バナナ	ミルク、スティックパン	うどん、コッペパン、あぶら、さとう	しろみさかな、ミルク、かまぼこ、ベーコン、ぎゅうにゅう	バナナ、なす、ほうれんそう、まいたけ、ピーマン	553 23.8 12.4
2きん	ごはん、ワカメスープ、ハンバーグ、なまやさいサラダ	ヨーグルト、サブレット	こめ、あぶら、むぎ、ばんこ、さとう、マヨネーズ	ぶたにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、わかめ	565 18.7 20.5
3ど	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、ビスケット	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	555 19.2 19.4
5げつ	なつやさいかレーライス、むぎちゃ、ツナサラダ、デラウエア	むぎちゃ、ゆでとうもろこし	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら	ぶたにく、ツナ、ミルク、ぎゅうにゅう	とうもろこし、デラウエア、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、なす、トマト	561 15.5 18.8
6か ♡	ごはん、なめこじる、さばのたつたあげ、ごまあえ、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、むぎ、かたくりこ、ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	さば、とうふ、ミルク、ハム、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、しょうが	558 22.5 15
7すい	しょくパン(シ・ピ)、やさいスープ、タンドリーチキン、はるさめのマヨネーズあえ、ミニトマト	むぎちゃ、やきそば	しょくパン、ちゅうかめん、マヨネーズ、はるさめ、バターピーナッツ、あぶら	とりにく、ヨーグルト、ぶたにく、ベーコン、ツナ、ぎゅうにゅう	ミニトマト、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ピーマン、にんにく	575 20.7 30
8もく 👩👧	サラダうどん、むぎちゃ、ギョーザ、みかんヨーグルト	ミルク、カステラ	うどん、さとう、あぶら、ごまあぶら	ギョーザ、たまご、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	みかん、きゅうり、ミニトマト、わかめ	549 22 14
9きん	ごはん、かきたまじる、さけのパンこやき、ひじきのいためもの、すいか	ミルク、ブルーベリーマフィン	こめ、さとう、むぎ、パンこ、あぶら	さけ、ミルク、たまご、だいず、ヨーグルト、あぶらあげ、バター、こなチーズ、ぎゅうにゅう	すいか、キャベツ、にんじん、ブルーベリージャム、ひじき、いんげん、パセリ、にんにく	553 27.5 12
10ど	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、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、ごま、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	547 15.7 11.7
16きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、とりにからあげ、コールスローサラダ	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、マヨネーズ、さとう	とりのからあげ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、コーン、にんじん、わかめ	553 23.1 14.8
17ど	ぶりかけごはん、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
19げつ	ごはん、ワタンスープ、チンジャオロース、はるまき	アイスクリーム	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	アイスクリーム、ぶたにく、シューマイ、ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ねぎ、しょうが	578 20.9 17.7
20か	うどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、なすのあまからいため、バナナ	むぎちゃ、こもくごはん	うどん、こめ、あぶら、むぎ、さとう	しろみさかな、かまぼこ、とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	バナナ、なす、ほうれんそう、こんにゃく、まいたけ、ピーマン、にんじん、しいたけ、ごぼう、グリーンピース	572 20.2 12.5
21すい	しょくパン(シ・ピ)、やさいスープ、タンドリーチキン、はるさめのマヨネーズあえ、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、マヨネーズ、はるさめ、あぶら、バターピーナッツ、あぶら	とりにく、ミルク、ヨーグルト、ベーコン、ツナ、ぎゅうにゅう	ミニトマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、にんにく	555 22.7 26.9
22もく 👩👧	なすのミートソースパスタ、オクラスープ、レタスとハムのサラダ、プリン	ミルク、せんべい	マカロニ、さとう、マヨネーズ、あぶら	たまご、ぶたにき、ぎゅうにゅう、ミルク、ホイップクリーム、ハム、こなチーズ	たまねぎ、レタス、きゅうり、なす、にんじん、オクラ、マッシュルーム、コーン、トマトピューレ	583 25.8 16.6
23きん	なつやさいかレーライス、むぎちゃ、ツナサラダ、すいか	ももヨーグルト	こめ、さとう、むぎ、マヨネーズ、あぶら	ぶたにく、ミルク、ツナ、ぎゅうにゅう	すいか、もも、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、なす、トマト	575 16.8 17.8
24ど	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	566 19.4 18.1
26げつ	ごはん、ワカメスープ、ハンバーグ、なまやさいサラダ	ミルク、バームクーヘン	こめ、あぶら、むぎ、パンこ、さとう、マヨネーズ	ぶたにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、わかめ	585 21.5 17.8
27か ♡	ごはん、なめこじる、さばのたつたあげ、ごまあえ、オレンジ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、かたくりこ、ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	さば、とうふ、ミルク、ハム、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、しょうが	588 24.1 17
28すい	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、とりにからあげ、コールスローサラダ	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、マヨネーズ	とりのからあげ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、コーン、ブルーベリージャム、にんじん、わかめ	553 21.1 17.1
29もく	ごはん、かきたまじる、さけのパンこやき、ひじきのいためもの、オレンジ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう	さけ、ミルク、たまご、だいず、あぶらあげ、バター、こなチーズ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、ひじき、パセリ、にんにく	554 26.9 12.6
30きん	ごはん、ワタンスープ、チンジャオロース、はるまき	アイスクリーム	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	アイスクリーム、ぶたにく、シューマイ、ぶたひき、ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ねぎ、しょうが	578 20.9 17.7
31ど	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ごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、ごま、さとうさとう	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

※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。

なつやさいのおいしいきせつになりました。トマト、なす、きゅうり、とうもろこしなどいろいろメニューにとりいれました。

やさいをたくさんたべて、からだのちょうしをととのえ、あついなつをのりきりましょう。



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	564kcal
たんぱく質	21.0g	21g
脂質	16.0g	16.8g
塩分	2.5g	2.3g