

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 | ちやく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 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、豆腐、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 | 553 238 12.4 |
| 2 ぎん | 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 | こめ、あぶら、むぎ、ぱんこ、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 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、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 | なつやさいカレーライス、むぎちゃ、ツナサラダ、テラウエア | 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、テラウエア、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 | しゃくパン(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 | しゃくパン、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 ぎん | 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、ぱんこ、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 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、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 ぎん | ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、とりのからあげ、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 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 |
| 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、ごもくごはん | うどん、こめ、あぶら、むぎ、さとう | しろみさかな、豆腐、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 | しゃくパン(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、しゃくパン、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、ぶたにく、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 ぎん | なつやさいカレーライス、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 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 | 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、パームクーヘン | こめ、あぶら、むぎ、ぱんこ、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 | 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、とりのからあげ、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、ぱんこ、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 ぎん | 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 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。

| 以上児 | | |
|-------|---------|---------|
| | 【栄養目標量】 | 【9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 |



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