

# 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、ぶくしんづけ、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、ごま	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、あじ	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、かんでん	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、ピスケット	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、えのきたけ、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ごまあえ、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 🍷	やきにくどん、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、バターピーナッツ、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	ぶりかけごはん、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 🍷	さんしょくどん、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
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ირი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、ピスケット	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、えのきたけ、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、アパガピスケット	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、ぶくしんづけ、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ごまあえ、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 🍷	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
26 きん	ごはん、なすとたまねぎのみそしる、とりにくののみそやき、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	ぶりかけごはん、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、バターピーナッツ、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

※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。

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

