

# こ ん だ て ひ ゃ う

2019ねん9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 しじつ
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの	
02 げつ	ごはん、はるさめスープ、とり にくのバーベキューソース、か ふうあえ	ミルク、バナナ ケーキ	こめ、かたくりこ、さと う、むぎ、あぶら、はるさ め、こま、ごまあぶら	とりにく、ミルク、たまご、しら す、ぎゅうにゅう	こまつな、きゅうり、りんご、バ ナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、 わかめ、にんじん、しょうが	568 21.4 15.6
03 か ♡	ごはん、えのきとわかめのみそ しる、さけのみそてりやき、ポ テトサラダ、オレンジ	のむヨーグルト、 リッツ	こめ、じゃがいも、さと う、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、さけ、ミルク、み そ	オレンジ、にんじん、こまつな、 きゅうり、えのきたけ、わかめ、 しょうが	552 23.7 12.9
04 すい	チキンカレーライス、むぎ ちゃ、わふうサラダ、バナナ	ミルク、ピザト ースト	こめ、じゃがいも、しょく パン、むぎ、あぶら、さと う	ミルク、とりにく、ハム、かまほ こ、チーズ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、なす、ぶくじんづ け、ピーマン、とうもろこし、わかめ	569 19.6 11.7
05 もく 🍷	ごはん、しめじとたまねぎのみ そしる、ハンバーグ、マカロニ サラダ、ミニトマト	アイスクリーム	こめ、マカロニ、むぎ、パ ンこ、マヨネーズ、さとう	アイスクリーム、ぶたにく、み そ、ぎゅうにゅう、たまご、ハム	たまねぎ、しめじ、ミニトマト、 にんじん、きゅうり、オクラ	580 19 19.3
06 きん	しょくパン(ジ・ピ)、オニオ ンスープ、ごもくたまごやき、 ツナサラダ	むぎちゃ、あおな ごはん	しょくパン、こめ、あぶ ら、むぎ、バターピーナッ ツ、さとう、こま	たまご、ベーコン、ツナ、ぎゅう にゅう、はんぺん、ハム、ミルク	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、コーン、いちごジャ ム、だいこん、こまつな、パセリ	542 19 23.6
07 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 ナー、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	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
09 げつ	ごもくうどん、むぎちゃ、メン チカツ、キャベツとにんじんの ごまあえ、ぶどう	ミルク、スティッ クパン	うどん、コッペパン、あぶ ら、こま、さとう	メンチカツ、あぶら、たまご、ミ ルク、なると、ぎゅうにゅう	ぶどう、キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、わかめ	548 20.5 20.5
10 か	ごはん、さばのみそに、なめこ じる、さんしょくあえ、オレン ジ	ヨーグルト、アス パラガスビスケッ ト	こめ、さとう、むぎ、あぶ ら、こま	さば、どうぶ、たまご、ミルク、 みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、にんじん、な めこ、きゅうり、ねぎ、しょうが	543 21.4 13.8
11 すい	わかめごはん、あおなとたまねぎのみそ しる、とりのからあげ、ブロックリーのおか かに、にまめ	ミルク、バーム クーヘン	こめ、さとう、むぎ、こま	とりのからあげ、ミルク、みそ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	ブロックリー、こまつな、たまね ぎ、わかめ	547 23.1 11.6
12 もく	ごはん、ちゅうかスープ、ホイ コーロー、ギョーザ	ミルク、コーンフ レーク	こめ、コーンフレーク、む ぎ、さとう、あぶら	ぎょーざ、ぶたにく、たまご、ミ ルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 にら、ピーマン、しいたけ	546 19.9 13.5
13 きん	ごはん、はるさめスープ、とり にくのバーベキューソース、か ふうあえ	ミルク、カステラ	こめ、かたくりこ、むぎ、 はるさめ、さとう、こま、 あぶら、ごまあぶら	とりにく、ミルク、ベーコン、し らす、ぎゅうにゅう	こまつな、きゅうり、りんご、チ ンゲンサイ、たまねぎ、わかめ、 にんじん、しょうが	548 21.1 12.3
14 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、せ んべい	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、ちく ね、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	556 18.7 11.7
17 か	チキンカレーライス、むぎ ちゃ、わふうサラダ、なし	ミルク、フレンチ トースト	こめ、じゃがいも、しょく パン、さとう、むぎ、あぶ ら	とりにく、ミルク、たまご、ぎゅ うにゅう、かまほこ	なし、キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、なす、ぶくじん づけ、わかめ	581 20 12.7
18 すい ♡	ごはん、えのきとわかめのみそ しる、さけのみそてりやき、ポ テトサラダ、オレンジ	プリン、セサミ クッキー	こめ、じゃがいも、さと う、むぎ、マヨネーズ	さけ、たまご、ぎゅうにゅう、み そ、ミルク	オレンジ、にんじん、こまつな、 きゅうり、えのきたけ、わかめ、 しょうが	542 24.6 12.3
19 もく 🍷	きのこごはん、すましじる、エ ビフライ、わふうサラダ、プチ ケーキ	ミルク、かりんと う	こめ、あぶら、ぶ、さとう	エビフライ、ミルク、どうぶ、ど りにく、、かまほこ、ぎゅうにゅ う	キャベツ、にんじん、まいたけ、 しめじ、しいたけ、きゅうり、え のきたけ、わかめ	567 21.1 12
20 きん	しょくパン(ジ・ピ)、オニオ ンスープ、ごもくたまごやき、 ツナサラダ	カルピス、おこの みやき	しょくパン、こむぎこ、あぶ ら、マヨネーズ、バターピーナッ ツ、あぶら、さとう	たまご、ぎゅうにゅう、カルピス、 ベーコン、ツナ、はんぺん、ハム、ミ ルク、ほしえび、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、キャベツ、に ら、ピーマン、にんじん、コーン、い ちごジャム、ねぎ、パセリ、あおのり	563 20.1 29.6
21 と	ごはん、たまねぎとあぶらあげ 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、あぶらあげ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、 にんじん	543 16 17.3
24 か	ごはん、ちゅうかスープ、ホイ コーロー、ギョーザ	ミルク、マカロニ あべかわ	こめ、マカロニ、さとう、 むぎ、あぶら	ギョーザ、ぶたにく、たまご、ミ ルク、きなこ、みそ、ぎゅうにゅ う	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 にら、ピーマン、しいたけ	567 23.1 14.7
25 すい	ごはん、さばのみそに、なめこ じる、さんしょくあえ、オレン ジ	ヨーグルト、サブ レ	こめ、さとう、むぎ、あぶ ら、こま	さば、どうぶ、あぶら、ミルク、 みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、にんじん、な めこ、きゅうり、ねぎ、しょうが	549 21.1 16.5
26 もく 🍷	ソースやきそば、ワカメス ープ、シューマイ、レタスとコー ンのちゅうかあえ、バナナ	ミルク、ドーナッ ツ	ちゅうかめん、あぶら、さ とう、ごまあぶら	シューマイ、ぶたにく、かまほ こ、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、レタス、キャ ベツ、トマト、きゅうり、わか め、にんじん、コーン、ピーマ ン、あおのり	546 20.1 15.7
27 きん	わかめごはん、あおなとたまねぎのみそ しる、とりのからあげ、ブロックリーのおか かに、にまめ	ミルク、きなこむ しばん	こめ、さとう、むぎ、こま	とりのからあげ、ミルク、ぎゅ うにゅう、たまご、みそ、バター、 きなこ、かつおぶし	ブロックリー、こまつな、たまね ぎ、わかめ	563 24.8 13.5
28 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 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
30 げつ	カレーうどん、むぎちゃ、メン チカツ、キャベツとにんじんの ごまあえ、ぶどう	ミルク、フライド ポテト	じゃがいも、うどん、じゃ がいも、あぶら、こま、さ とう	メンチカツ、ミルク、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	キャベツ、ぶどう、たまねぎ、に んじん、ねぎ、ピーマン	573 17.8 23.5

※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。

まだまだあつひがつづきますが、あつさにまけずよくたべてげんきいっぱいすごしてくださいね。  
きゅうしょくしつでは、あつくてもしょくよくのぞるきゅうしょくをつくっていきます。



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		【今月の平均】
【栄養目標量】	560kcal	556kcal
エネルギー	21.0g	20.6g
たんぱく質	16.0g	16.1g
脂質	2.5g	2.3g

