こ　ん　だ　て　ひ　ょ　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	
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、ごま、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、かまぼこ、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、ふくじんづけ、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、ごま	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 ど	なっとうごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、、ボイルウインナー、ボイルキャベツ、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
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、ごま、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、ごま	さば、とうふ、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、ブロッコリーのおかかに、にまめ	ミルク、バームクーヘン	こめ、さとう、むぎ、ごま	とりのからあげ、ミルク、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、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、ごま、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 ど	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	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、かまぼこ	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、ふくじんづけ、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、ふ、さとう	エビフライ、ミルク、とうふ、とりにく、、かまぼこ、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	557 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 ど	ごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ボイルキャベツ、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、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、ごま	さば、とうふ、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、かまぼこ、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、ブロッコリーのおかかに、にまめ	ミルク、きなこむしぱん	こめ、さとう、むぎ、ごま	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	ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、わかめ	563 24.8 13.5
28 ど	なっとうごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ボイルウインナー、ボイルキャベツ、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、ごま、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

※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。

まだまだあついひがつづきますが、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で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

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