

ひづけ	こんだて	3じおやつ	ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質
			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	
01 か	ごはん、とんじり、さけのムニエル、キャベツとコーンのちゅうかあえ、オレンジ	ミルク、りんごケーキ	こめ、こむぎこ、さとう、むぎ、ごまあぶら、ごま	さけ、ミルク、たまご、とうふ、みそ、ぶたにく、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、りんご、トマト、だいこん、ねぎ、にんじん、コーン、しめじ、ごぼう、わかめ	549 26.8 11.1
02 すい	ごはん、さつまじる、やきにく、ほうれんそうのナムル	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、さつまいも、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、コーン、いちごジャム、赤ピーマン、黄ピーマン	583 21.6 17.4
03 もく	わふうスパゲティ、ワカメスープ、エビフライ、ポイルキャベツ、ぶどうゼリー	ミルク、スティックパン	スパゲティー、コッペパン、マヨネーズ、あぶら、さとう	エビフライ、ミルク、ベーコン、ハム、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、わかめ、ピーマン、にんじん、しめじ、えのきたけ、かんでん、ぶどうシチュー	566 20.9 18.8
04 きん	まあほうらいす、ちゅうかスープ、ぎょうざ、キャベツとにんじんのこまあえ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	もめんとうふ、アメリカンドッグ、ぎょうざ、ミルク、ぶたにく、みそ、ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース	581 23.8 16.1
05 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、こまつなともやしのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ	オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ	547 17.3 15.6
07 げつ	ごはん、にらたまじる、にくだんこのあますあん、ポテトサラダ	ミルク、コーンマヨネーズトースト	こめ、じゃがいも、しょくパン、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ミートボール、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、にら、コーン、きゅうり、たまねぎ、しょうが	569 16.6 16.8
08 か	ふりかけごはん、なめこじる、さんまのやわらかに、はるさめサラダ、オレンジ	ヨーグルト、サブレ	こめ、さとう、むぎ、はるさめ	さんま、とうふ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、なめこ、きゅうり、しょうが	565 20.5 17.9
09 すい	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、ぶどう	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、コーンフレーク、むぎ、あぶら、さとう、マヨネーズ	ぶたにく、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ぶくじんづけ、ピーマン	565 16.4 14.2
10 もく	きのこうどん、むぎちゃ、かぼちゃコロッケ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、カステラ	うどん、あぶら、ごまあぶら、さとう	ミルク、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ、バナナ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、まいたけ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	543 16.7 14.4
11 きん	しょくパン(フ・ピ)、わかめスープ、きのこほうれんそうのキッシュ、マカロニサラダ、オレンジ	むぎちゃ、ひじきごはん	しょくパン、こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう、マカロニ、ピーナッツバター	とりにく、たまご、あぶらあげ、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう、こなチーズ	オレンジ、きゅうり、にんじん、ブルーベリージャム、しらたき、わかめ、ひじき、コーン、あさつき、たまねぎ、えのき、マッシュルーム	544 19.1 21.1
12 と	わかめごはん、じゃがいもとたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、ごま	ぎゅうにゅう、ウインナー、みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、わかめ、にんじん	545 14.8 19.1
15 か	ごはん、さつまじる、やきにく、ほうれんそうのナムル	ミルク、かりんとう	こめ、さつまいも、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン	582 22.7 17.3
16 すい	まあほうらいす、ちゅうかスープ、ぎょうざ、キャベツとにんじんのこまあえ	のむヨーグルト、せんべい	こめ、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	とうふ、ぎゅうにゅう、ぎょうざ、ぶたにく、ミルク、みそ、ベーコン	キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース	553 20.6 13.9
17 もく	ドライカレー、はくさいスープ、トマトのサラダ、かき	ココアミルク、リッツ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ミルク、ベーコン	かき、はくさい、たまねぎ、もやし、トマト、にんじん、ピーマン、ねぎ、パセリ、きゅうり	572 20.9 17.6
18 きん	ごはん、とんじり、さけのムニエル、キャベツとコーンのちゅうかあえ、オレンジ	ミルク、さつまいもいりむしパン	こめ、さつまいも、こむぎこ、むぎ、さとう、ごまあぶら、ごま	さけ、ミルク、たまご、とうふ、みそ、ぶたにく、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、だいこん、キャベツ、トマト、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、わかめ	556 27 11.1
19 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、こまつな、もやし、たまねぎ	564 19.4 14.2
21 げつ	ごはん、にらたまじる、にくだんこのあますあん、ポテトサラダ	ミルク、フライドポテト	じゃがいも、こめ、あぶら、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ミートボール、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、にら、きゅうり、しょうが	569 15 18.5
23 すい	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、ぶどう	むぎちゃ、おこのみやき	こめ、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、たまご、ハム、ミルク、ほしえび、かつおぶし、ぎゅうにゅう	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、にら、ぶくじんづけ、ピーマン、ねぎ、あおのり	584 14.6 20.2
24 もく	バターロール、はくさいとベーコンのシチュー、ハンバーグ、キャベツときゅうりのサラダ、りんごゼリー	ミルク、バームクーヘン	ロールパン、パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら、マヨネーズ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ミルク、たまご、ベーコン、かまぼこ、バター	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、かんでん、りんごジュース	579 23.8 20.8
25 きん	きのこうどん、むぎちゃ、やさしいコロッケ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、はらじゆくドッグ	うどん、あぶら、ごまあぶら、さとう	ミルク、ぶたにく、とうふ、チーズ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	やさしいコロッケ、バナナ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、まいたけ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	570 19.3 16.3
26 と	なっとうごはん、こまつなとかめのみそしる、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、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、なっとう、みそ	オレンジ、キャベツ、こまつな、にんじん、わかめ	555 17.7 20
29 か	しょくパン(フ・ピ)、わかめスープ、きのこほうれんそうのキッシュ、マカロニサラダ、バナナ	むぎちゃ、ウインナーとコーンのまぜごはん	しょくパン、こめ、マヨネーズ、あぶら、さとう、マカロニ、ピーナッツバター	たまご、ウインナー、ベーコン、バター、ミルク、ぎゅうにゅう、こなチーズ	バナナ、ほうれんそう、あさつき、きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん、コーン、わかめ、えのき、マッシュルーム、たまねぎ	564 17.5 21.1
30 すい	ふりかけごはん、なめこじる、さんまのやわらかに、はるさめサラダ、オレンジ	プリン、セサミクッキー	こめ、さとう、むぎ、はるさめ	さんま、たまご、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、ミルク	オレンジ、キャベツ、にんじん、なめこ、きゅうり、しょうが	573 22.4 19.4
31 もく	にんじんごはん、ワンタンスープ、とりのからあげ、ちゅうかぶどうさサラダ、なし	ミルク、ドーナツ	こめ、さとう、ごまあぶら	とりのからあげ、ミルク、ぶたにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	なし、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ	558 23.6 13.3

※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。

あきのしょくざい、きのこやさつまいも、かき、きょうほう、さんまをこんだてにとりいれました。

しゅん(きせつにとれるやさいやくだもの)のものは、えいようがたっぷりはいっています。



たんじょうびかい

こどもがよろこぶメニュー

「こわやさしい」こんだて

【栄養目標量(以上児)】	【10月の平均】
エネルギー	560kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	16.0g
炭水化物	81g
塩分	2.5g