

ひつけ	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 きん	ごはん、さつまじる、ささみカツ、 キャベツのいそあえ	ミルク、ブルーベ リーマフィン	こめ、さつまいも、さとう、 あぶら、むぎ、ごま	ミルク、たまご、みそ、ヨー グルト、ツナ、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、とりにく	キャベツ、はくさい、にんじ ん、ブルーベリージャム、ね ぎ、のり、しいたけ	545 22.1 10
2 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、ピ スケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ミートボール、みそ、あぶら あげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こまつな、もや し、たまねぎ	547 17.3 15.6
5 か	ごはん、ちゅうかふうコーンスープ、 ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラ ダ	ミルク、スティッ クパン	こめ、じゃがいも、コッパ ン、むぎ、マヨネーズ、さど う、あぶら	ぶたにく、ミルク、ツナ、 ぎゅうにゅう	コーン、たまねぎ、もやし、 にんじん、にら、きゅうり、 しょうが	543 24.2 11.4
6 すい	ごはん、かぶのみそしる、さけのさい きょうやき、きりほしだいこんのうま に、オレンジ	ミルク、だいがく いも	こめ、さつまいも、さとう、 むぎ、あぶら、ごま	さけ、ミルク、みそ、さつま あげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、かぶ、きりほしだ いこん、にんじん、えのきた け、グリーンピース	550 23.9 9.5
7 もく 	ハヤシライス、むぎちゃ、わかめサラ ダ、りんご	のむヨーグルト、 せんべい	こめ、じゃがいも、さとう、 あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ミ ルク、かまぼこ	りんご、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、わ かめ、グリーンピース	560 18.1 12
8 きん	しょくパン(シ・ピ)、やさいすー プ、ミートローフ、マカロニサラダ	むぎちゃ、にんじ んごはん	こめ、しょくパン、マヨネー ズ、マカロニ、パンこ、バター ピーナッツ、あぶら、さとう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、た まご、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、コーン、えのき だけ、いちごジャム、グリーン ピース、こんぶ	579 20.1 18.3
9 と	なっとうごはん、えのきとたまねぎの みそしる、ポイルウインナー、ポイル ブロックリー、バナナ	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	バナナ、ブロックリー、えの きたけ、たまねぎ、にんじん	562 18.5 20.1
11 げつ	ぎつねうどん、むぎちゃ、シューマ イ、ほうれんそうとコーンのナムル、 バナナ	ミルク、フレンチ トースト	うどん、しょくパン、さど う、ごまあぶら、ごま	シューマイ、ミルク、たま ご、なると、ベーコン、ぎゅ うにゅう	バナナ、ほうれんそう、にん じん、コーン、わかめ	543 21 11.5
12 か	ごはん、かきたまじる、とりのてりや き、ごもくきんぴら	ココアミルク、せ んべい	こめ、むぎ、さとう、あぶ ら、ごま、かたくりこ	とりにく、ミルク、たまご、 ベーコン、さつまあげ、ぎゅ うにゅう	れんこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、にら、えのきた け、グリーンピース、しょうが、 たまねぎ	547 21 16.1
13 すい	ごはん、とんじる、さんまのかばや き、はるさめサラダ、オレンジ	ヨーグルト、サブ レ	こめ、こむぎこ、さとう、む ぎ、はるさめ、あぶら	さんま、とうふ、みそ、ミル ク、ぶたにく、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじ ん、だいこん、きゅうり、ね ぎ、ごぼう、しょうが、こんに ゃく	576 19 18.1
14 もく	カレーライス、むぎちゃ、だいこんと ツナのあえもの、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、マヨネーズ、 あぶら	ぶたにく、ミルク、ツナ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぶどう、だいこん、 にんじん、きゅうり、キャベ ツ、ぶくじんつけ、ピーマン、 コーン	568 16.6 14.4
15 きん	ごはん、じゃがいもとたまねぎのみそ しる、とりつくねやき、おかかあえ	ミルク、りんご ケーキ	こめ、じゃがいも、むぎ、あ ぶら、さとう、パンこ、かた くりこ	とりにく、ミルク、みそ、た まご、かにかまぼこ、かつお ぶし、ぎゅうにゅう	もやし、りんご、こまつな、 たまねぎ、れんこん	585 23.9 12.7
16 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	牛乳、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ミートボール、みそ、あぶら あげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こまつな、もや し、たまねぎ	547 17.3 15.6
18 げつ	しょくパン(シ・ピ)、やさいすー プ、ミートローフ、マカロニサラダ	ミルク、アメリカ ンドッグ	しょくパン、マヨネーズ、マ カロニ、パンこ、バターピー ナッツ、あぶら、さとう	アメリカンドッグ、ぶたに く、ミルク、たまご、ハム、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、コーン、にんじん、えのき だけ、いちごジャム、グリーン ピース	568 26.1 22.2
19 か	ごはん、ちゅうかふうコーンスープ、 ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラ ダ	のむヨーグルト、 ビスケット	こめ、じゃがいも、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	コーン、たまねぎ、もやし、 にんじん、にら、きゅうり、 しょうが	541 22.4 13.1
20 すい	ごはん、かぶのみそしる、さけのさい きょうやき、きりほしだいこんのうま に、オレンジ	ミルク、こくとう むしパン	こめ、こむぎこ、くろみつ、 むぎ、さとう、あぶら、すり ごま	さけ、ミルク、みそ、たま ご、さつまあげ、ぎゅうにゅ う	オレンジ、かぶ、きりほしだ いこん、にんじん、えのきた け、グリーンピース	541 25.9 9.8
21 もく 	とりごぼうごはん、すましじる、メン チカツ、キャベツのごまマヨネーズあ え、りんごゼリー	カルピス、アハラ ガストリケット	こめ、マヨネーズ、あぶら、 さとう、ごま	メンチカツ、カルピス、とう ふ、とりにく、ちくわ、ホイッ プクリーム、みそ、ぎゅうにゅ う	キャベツ、にんじん、こんにゃ く、ほうれんそう、しいたけ、 ごぼう、えのきたけ、グリーン ピース、かんてん	560 13.2 21
22 きん	ごはん、さつまじる、ささみカツ、 キャベツのいそあえ	ミルク、トナツ ツ	こめ、さつまいも、むぎ、あ ぶら、さとう、ごま	ミルク、みそ、ツナ、あぶら あげ、ぎゅうにゅう、とりに く	キャベツ、はくさい、にんじ ん、ねぎ、のり、しいたけ	545 21.5 10.6
25 げつ	ぎつねうどん、むぎちゃ、シューマ イ、ほうれんそうとコーンのナムル、 バナナ	むぎちゃ、さくら えびごはん	うどん、こめ、むぎ、さと う、ごまあぶら、ごま	シューマイ、あぶらあげ、ハ ム、なると、ベーコン、え び、ぎゅうにゅう	バナナ、ほうれんそう、にん じん、コーン、わかめ	543 16 10.2
26 か	カレーライス、むぎちゃ、だいこんと ツナのあえもの、ぶどう	ミルク、マカロニ あべかわ	こめ、じゃがいも、マカロ ニ、むぎ、さとう、マヨネー ズ、あぶら	ぶたにく、ミルク、ツナ、き なこ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぶどう、だいこん、 にんじん、きゅうり、キャベ ツ、ぶくじんつけ、ピーマン、 コーン	586 19.8 15.6
27 すい	ごはん、とんじる、さんまのかばや き、はるさめサラダ、オレンジ	プリン、セサミ クッキー	こめ、こむぎこ、さとう、む ぎ、はるさめ、あぶら	さんま、たまご、とうふ、み そ、ぶたにく、ミルク、ぎゅ うにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじ ん、だいこん、きゅうり、ね ぎ、ごぼう、しょうが、こんに ゃく	584 21 19.6
28 もく	コロケパン、にくたんごとはるさめ のスープ、レタスとトマトのサラダ、 フルーツヨーグルト	ミルク、かりん とう	コッパパン、さとう、あぶ ら、マヨネーズ、はるさめ、 ごまあぶら	ミルク、ぎゅうにゅう、にく だんご	レタス、もやし、もも、みか ん、バナナ、きゅうり、にんじ ん、トマト、こまつな、キャベ ツ	560 20.5 13.9
29 きん	ごはん、かきたまじる、とりのてりや き、ごもくきんぴら	むぎちゃ、おこの みやき	こめ、こむぎこ、マヨネー ズ、むぎ、さとう、あぶら、 ごま、かたくりこ	とりにく、たまご、ベーコ ン、さつまあげ、えび、かつ おぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、れんこん、にんじん、ご ぼう、にら、こんにゃく、えのきた け、ねぎ、グリーンピース、しょう が、あおのり、たまねぎ	542 18.3 20
30 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	牛乳、ビスケット	こめ、むぎ、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、こまつな、もやし、 たまねぎ	564 19.4 14.2

※図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。

だんだんさむくなってきました。しょくじのまえには、うがい・てあらいをしてばいきんからからだをまもりましょう。

やさいやくだものには、ウイルスからみんなのからだをまもってくれるえいようそががたくさんはっています。

	【栄養目標量:以上児】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	558kcal
たんぱく質	21.0g	20.3g
脂質	16.0g	14.8g
炭水化物	81g	79g
塩分	2.5g	2.5g

