

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 しつ
			ねつとちからになるもの	ちやくくやほねになるもの	からだのちよ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 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、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、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、コッペパン、むぎ、マヨネーズ、さとう、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、きりぼ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、さつまいも、ぎゅうにゅう	オレンジ、かぶ、きりぼしだいこん、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(ジ・ピ)、やさいスープ、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、えのきたけ、いちごジャム、グリーンピース、こんぶ	579 20.1 18.3
9 ど	なっとうごはん、えのきたまねぎのみそしる、ポイルウイナー、ポイルブロッコリー、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、ウイナー、なっとう、みそ	バナナ、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	562 18.5 20.1
11 げつ	きつねうどん、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、さとう、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、さつまいも、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、サブシ	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、ふくじんづけ、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 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、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(ジ・ピ)、やさいスープ、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、えのきたけ、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、きりぼ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、さつまいも、ぎゅうにゅう	オレンジ、かぶ、きりぼしだいこん、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、アガアガビスケット	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	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	きつねうどん、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、ふくじんづけ、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	コロッケパン、にくだ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	コッペパン、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、さつまいも、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 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	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

※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。

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たくさんはいっています。



たんじょうびかい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて



	【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