

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
			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	
2 げつ	みそラーメン、むぎちゃ、はるまき、さつまいものあまに	ミルク、ピザトースト	ちゅうかめん、さつまいも、しょくパン、さとう、ごまあぶら	シューマイ、ぶたにく、ミルク、みそ、ハム、チーズ、ぎゅうにゅう	はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン	543 24.4 11.4
3 か	ごはん、たまごスープ、カジキのやさしいソースかけ、ブロッコリーのこまあえ、オレンジ	ミルク、バームクーヘン	こめ、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	まかじき、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、しょうが	541 26.3 7.8
04 水	やきにくどん、はるさめスープ、キャベツのあますあえ、ヨーグルト	ミルク、フライドポテト	じゃがいも、こめ、さとう、むぎ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パプリカ、こまつな、コーン	586 20.9 16.8
5 木	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、オレンジ	スティックパン、ココアミルク	こめ、じゃがいも、コッペパン、むぎ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ミルク、かまぼこ、みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ふくじんづけ、わかめ	585 19.3 13.1
6 金	チキンライス、やさしいスープ、エビフライ、はくさいのおかかあえ、カルピスゼリー	ミルク、サブレ	こめ、さとう、むぎ、あぶら	エビフライ、カルピス、ミルク、とりにく、ベーコン、バター、かつおぶし、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、みかん、こまつな、グリーンピース、かんてん	557 19 13.2
07 土	わかめごはん、じゃがいもたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、ポイルブロッコリー、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、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、ブロッコリー、たまねぎ	568 16.3 17.8
09 月	しょくパン(ジ・ピ)、ふゆやさしいのクリームシチュー、ツナサラダ、バナナ	むぎちゃ、ごもくごはん	しょくパン、こめ、じゃがいも、むぎ、バターピーナッツ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく、バター、にくだんご	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン、いちごジャム、しいたけ、こんにゃく、れんこん、ごぼう、わかめ、グリーンピース	561 17.8 16.3
10 火	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、とりにくのやわらかに、マカロニサラダ	ミルク、カステラ	こめ、マヨネーズ、むぎ、マカロニ、さとう	とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく	562 21.4 16.2
11 水	ごはん、とうふとわかめのみそしる、さけのパンこやき、ちくぜんに、オレンジ	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、さとう、むぎ、はんこ、あぶら	さけ、とうふ、ミルク、とりにく、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにゃく、にんじん、たけのこ、れんこん、ごぼう、いちごジャム、わかめ、いんげん、パセリ、にんにく	550 26.2 10.9
12 木	ロールパン、コンソメスープ、にこみハンバーグスパゲティ、ポイルブロッコリー	ミルク、コーンフレーク	ロールパン、コーンフレーク、スパゲティ、パンこ、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、にんじん、しいたけ	567 24.9 18.4
13 金	ふりかけごはん、じゃがいものみそしる、ひじきいりたまごやき、とりにくとだいこんのもの	ミルク、はらじゆくドッグ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	たまご、とりにく、ミルク、みそ、チーズ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	571 23.7 14.7
14 土	ごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、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	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
16 月	にくうどん、むぎちゃ、シューマイ、さつまいものあまに	むぎちゃ、ウインナーとコーンのまぜごはん	うどん、さつまいも、こめ、さとう	シューマイ、ぶたにく、ウインナー、バター、ぎゅうにゅう	はくさい、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン	543 15.4 11.1
17 火	ごはん、たまごスープ、カジキのやさしいソースかけ、ブロッコリーのこまあえ、みかん	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	まかじき、アメリカンドッグ、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、しょうが	565 28.5 10.6
18 水	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、バナナ	ミルク、ココアケーキ	こめ、じゃがいも、ホットケーキこ、むぎ、さとう、あぶら、ごま	ミルク、ぶたにく、たまご、かまぼこ、バター、みそ、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、ふくじんづけ、わかめ	583 19 13.4
19 木	ベーコンピラフ、はくさいのコンソメスープ、ローストチキン、ポテトサラダ、フチケーキ	みかんヨーグルト	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、あぶら	とりにく、たまご、ミルク、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちご、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、はねぎ、しょうが、にんにく	583 25.1 16.6
20 金	ごはん、とうふとわかめのみそしる、さけのパンこやき、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、さとう、むぎ、パンこ、あぶら	さけ、とうふ、ミルク、とりにく、みそ、きなこ、チーズ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにゃく、にんじん、たけのこ、れんこん、ごぼう、わかめ、いんげん、パセリ、にんにく	551 29.8 11
21 土	なっとうごはん、じゃがいも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	ぎゅうにゅう、ウインナー、なっとう、みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	577 17.7 20.1
23 月	しょくパン(ジ・ピ)、ふゆやさしいのクリームシチュー、ツナサラダ、バナナ	ホットカルピス、おこのみやき	しょくパン、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、バターピーナッツ、さとう	カルピス、ぎゅうにゅう、ツナ、たまご、バター、ほしえび、かつおぶし、にくだんご	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、にら、れんこん、コーン、いちごジャム、わかめ、ねぎ、あおのり	541 17.6 20.8
24 火	なめし、じゃがいものみそしる、ひじきいりたまごやき、とりにくとだいこんのもの	ミルク、さつまいもいりむしパン	こめ、じゃがいも、さつまいも、さとう、むぎ、あぶら	たまご、とりにく、ミルク、みそ、バター、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	558 22.8 13.5
25 水	やきにくどん、はるさめスープ、キャベツのあますあえ、ヨーグルト	ミルク、ビスケット	こめ、さとう、むぎ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パプリカ、こまつな、コーン	553 20.7 14.7
26 木	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、とりにくのやわらかに、マカロニサラダ	ミルク、かりんとう	こめ、マヨネーズ、むぎ、マカロニ、あぶら、さとう	とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく	554 21.1 17.1
27 金	ハヤシライス、むぎちゃ、わかめサラダ、オレンジ	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、ミルク	オレンジ、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	566 17.7 14.5

※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。

こんげつは、やさいをたっぷりとたべることができるこんだてになっています。

さむさもきびしくなってくるので、しっかりたべてかぜをひかないようにすごしましょう。



	【栄養目標量:以上児】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	562kcal
たんぱく質	21.0g	21.6g
脂質	16.0g	14.6g
炭水化物	81g	83g
塩分	2.5g	2.5g