



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	
04 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、はくさいのおかかあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、ビスケット	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、はくさい、たまねぎ	564 19.4 14.2
06 げつ	けんちんうどん、ミートボール、ごまあえ、バナナ	ミルク、フレンチトースト	うどん、しょくパン、さといも、さとう、ごま、あぶら	ミートボール、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ミルク	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう	566 21.7 14.9
07 か	しょくパン(イ・ブ)、キャベツとたまごのスープ、ぶたにくのピザやき、わかめのサラダ	むぎちゃ、ひじきごはん	しょくパン、こめ、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、たまご、とりにく、チーズ、ベーコン、ツナ、かまぼこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	きゅうり、キャベツ、にんじん、ブルーベリージャム、いちごジャム、たまねぎ、しらす、わかめ、とうもろこし、しいたけ、パプリカ、ひじき、ピーマン	576 25.6 22.1
08 すい	ごはん、だいこんとわかめのみそしる、さけのみそマヨネーズやき、にくじゃが、オレンジ	のむヨーグルト、せんべい	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、マヨネーズ、あぶら、せんべい	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、ミルク、みそ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しらす、パプリカ、ピーマン、グリーンピース	580 23.2 14.6
09 木 	ナポリタンスパゲティ、ほうれんそうのちゅうかスープ、エビフライ、キャベツのごまマヨネーズあえ、アップルゼリー	ミルク、サブレ	マカロニ、あぶら、マヨネーズ、さとう、ごま、サブレ	エビフライ、ミルク、ウインナー、ちくわ、ぎゅうにゅう	りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ、コーン、にんじん、かんでん	584 21.7 15.4
10 きん	ごはん、はくさいのみそしる、てりやきハンバーグ、ごますあえ	ミルク、おぐらケーキ	こめ、ホットケーキ、むぎ、はるさめ、さとう、パンこ、ごま、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、ゆであずき、たまご、みそ、ぎゅうにゅう、ハム、バター	きゅうり、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	582 23.2 15.3
11 ど	なっとうごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、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、せんべい	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	559 183.4 18.4
14 か	ごはん、ちゅうかスープ、かにたま、はるまき、りんご	ミルク、はらじゅくドッグ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、はらじゅくドッグ	はるまき、たまご、ミルク、かにかまぼこ、ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう	りんご、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、グリーンピース	576 21.5 14
15 すい 	ごはん、にらたまじる、さばのごまやき、ひじきだいずに、オレンジ	ミルク、ふかしもち	こめ、さつまいも、むぎ、さとう、ごまあぶら、ごま	さば、ミルク、たまご、みそ、だいず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、にんじん、にら、ひじき、しいたけ、グリーンピース、しょうが	541 23.9 13
16 もく 	コッペパン、クラムチャウダー、ポークフランク、ポイルブロッコリー、フルーツゼリー	ミルク、かりんとう	コッペパン、じゃがいも、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、かりんとう	ぎゅうにゅう、ウインナー、ミルク、バター	オレンジジュース、ブロッコリー、みかん、たまねぎ、カリフラワー、マッシュルーム、にんじん、かんでん	543 19.7 20.7
17 きん	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、みかん	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、アスパラガスビスケット	ぶたにく、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ふくじんづけ、ピーマン、いちごジャム、わかめ	573 17.2 12
18 ど	わかめごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、おひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう、ビスケット	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、わかめ	559 19 14.4
20 げつ	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、とりにくのてりやき、はくさいのおかかあえ、にまめ	ミルク、バームクーヘン	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、こむぎこ、かたくりこ、バームクーヘン	とりにく、ミルク、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが	542 22.8 8
21 か	しょくパン(イ・ブ)、キャベツとたまごのスープ、ぶたにくのピザやき、わかめのサラダ	むぎちゃ、さくらえびごはん	しょくパン、こめ、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、たまご、ハム、とろけるチーズ、ベーコン、ツナ、かにかまぼこ、ほしえび、ぎゅうにゅう	きゅうり、キャベツ、ブルーベリージャム、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、わかめ、とうもろこし、しいたけ、パプリカ、ピーマン	544 24.5 18.9
22 すい	ごはん、だいこんとわかめのみそしる、さけのみそマヨネーズやき、にくじゃが、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	さけ、ぶたにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ブルーベリージャム、にんじん、しらす、パプリカ、ピーマン、グリーンピース	546 21.3 15.1
23 もく 	ごもくごはん、すましじる、とりのからあげ、ポテトサラダ、みかん	ミルク、スティックパン	こめ、じゃがいも、スティックパン、マヨネーズ、はなぶん	とりのからあげ、ミルク、とうふ、ぎゅうにゅう	みかん、にんじん、きゅうり、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、しいたけ、さやえんどう	580 26.8 15.9
24 きん	ごはん、はくさいのみそしる、てりやきハンバーグ、ごますあえ	ミルク、レモンケーキ	こめ、むぎ、はるさめ、あぶら、さとう、パンこ、ごま、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ハム	きゅうり、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、レモン	583 22.4 17.3
25 ど	ふりかけごはん、とうふのみそしる、ポイルウインナー、ごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま、せんべい	ぎゅうにゅう、ウインナー、とうふ、みそ	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、わかめ	586 19 17.9
27 げつ	ごはん、ちゅうかスープ、かにたま、シューマイ、りんご	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	アメリカンドッグ、シューマイ、たまご、ミルク、かまぼこ、ベーコン、ぎゅうにゅう	りんご、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、グリーンピース	560 21.3 13.4
28 か	ちゃんぽんうどん、ミートボール、ごまあえ、バナナ	ミルク、コーンマヨネーストースト	うどん、しょくパン、マヨネーズ、ごま、さとう、ごまあぶら	ミートボール、ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう、さつまあげ	バナナ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、もやし、ねぎ、にら、たけのこ、たまねぎ	546 23 14.9
29 すい	ごはん、にらたまじる、さばのごまてりやき、ひじきだいずに、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、ごまあぶら、ごま	さば、ミルク、たまご、みそ、だいず、きなこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、にんじん、にら、ひじき、しいたけ、グリーンピース、しょうが	554 26.3 14.4
30 もく	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、とりのてりやき、はくさいのおかかあえ、にまめ	ミルク、ドーナツ	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、こむぎこ、かたくりこ	とりにく、ミルク、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが	558 23.1 10.2
31 きん	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、みかん	むぎちゃ、あおなごはん	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごま	ぶたにく、かまぼこ、ミルク、ぎゅうにゅう	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ふくじんづけ、ピーマン、わかめ	569 15 11.1

※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。

しょくじのマナーをまもり、あいてをおもいやり、たのしくしょくじをしましょう。

さむいひがつづくので、かぜのよぼうのためにもしょくじのまえにはかならず、『うがいてあらひ』をしましょう。



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	564kcal
たんぱく質	21.0g	21.6g
脂質	16.0g	15.4g
炭水化物	81g	79g
塩分	2.5g	2.4g