2020ねん2がつ

こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

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	
01 ど	ごはん、じゃがいもとたまねぎのみそしる、ミートボール、ほうれんそう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、じゃがいも、ごま、さとう、ビスケット	ミートボール、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	549.8 16.5 14.2
03 げつ	おにさんライス、やさいスープ、エビフライ、ボイルブロッコリー	すいとんじる	こめ、むぎ、あぶら、さとう、マヨネーズ、こむぎこ	エビフライ、たまご、とりにく、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、、キャベツ、のり、しいたけ、グリンピース	545.5 21.4 14.2
04 か	ごはん、とんじる、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、はらじゅくドッグ	こめ、むぎ、こむぎこ、ごまあぶら、さとう	さけ、とうふ、みそ、ぶたにく、チーズ、バター、ミルク	キャベツ、トマト、コーン、ねぎ、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、オレンジ	573.6 27.9 12.3
05 すい	しょくパン（イ・ピ）、かぶのスープ、メンチカツ、コールスローサラダ	むぎちゃ、にんじんごはん	しょくパン、ピーナッツバター、さとう、マヨネーズ、こめ、あぶら	メンチカツ、ベーコン、ハム、ぎゅうにゅう	キャベツ、コーン、かぶ、にんじん、こまつな、いちごジャム	563.3 14.3 24.4
06 もく	ごはん、わかめとコーンのスープ、にくだんごのすぶたふう、はくさいのちゅうかふうサラダ、バナナ	ミルク、カステラ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、ごまあぶら、カステラ	にくだんご、しらす、ミルク	はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、わかめ、バナナ	561.6 17.2 10.9
07 きん	わかめごはん、なめこじる、ぎせいどうふ、ふろふきだいこん（にくみそ）、にまめ（きんときまめ）	ミルク、スティックパン	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら、コッペパン	みそ、とうふ、たまご、ぶたにく、とりにく、きんときまめ、ミルク	だいこん、ねぎ、なめこ、にんじん、ひじき、わかめ	554.2 23.1 10.9
08 ど	なっとうごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ボイルウインナー、ボイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、せんべい	ウインナー、なっとう、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こまつな、キャベツ、オレンジ	551.2 19.1 18
10 げつ	わかめうどん、むぎちゃ、コロッケ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、ピザトースト	うどん、コロッケ、しょくパン、あぶら、さとう	かまぼこ、たまご、あぶらあげ、ハム、とろけるチーズ、かつおぶし、ミルク	はくさい、バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、わかめ、ピーマン、コーン	562.8 20.8 17.1
12 すい	ハヤシライス、のむヨーグルト、わかめサラダ、りんご	ホットカルピス、せんべい	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、せんべい	ぶたにく、かまぼこ、ヨーグルト、カルピス	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、きゅうり、グリンピース、りんご	576.8 18.3 13
13 もく	ごはん、じゃがいものみそしる、さばのみそに、きりぼしだいこんのにつけ、みかん	ミルク、バームクーヘン	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、バームクーヘン	さば、みそ、とりにく、さつまあげ、ミルク	みかん、しらたき、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	583.9 24.6 13
14 きん	ごはん、はるさめスープ、とりにくのマーマレードやき、ポテトサラダ	ミルク、ココアケーキ	こめ、むぎ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、あぶら、はるさめ、ホットケーキこ	とりにく、ベーコン、ツナ、ミルク、たまご、バター、ココア	マーマレード、にんじん、こまつな、きゅうり	568 23.3 15.8
15 ど	ごはん、じゃがいもとたまねぎのみそしる、ミートボール、ほうれんそう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、じゃがいも、ごま、さとう、ビスケット	ミートボール、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	549.8 16.5 14.2
17 げつ	しょくパン（イ・ピ）、かぶのスープ、メンチカツ、コールスローサラダ	むぎちゃ、あおなごはん	しょくパン、ピーナッツバター、あぶら、さとう、マヨネーズ、ごま、こめ、むぎ	メンチカツ、ベーコン、ハム	キャベツ、コーン、かぶ、にんじん、こまつな、いちごジャム	562.4 14.3 24.7
18 か	ごはん、とんじる、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、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、こむぎこ、ごまあぶら、さとう	さけ、とうふ、みそ、ぶたにく、バター、ミルク、アメリカンドッグ	キャベツ、トマト、コーン、ねぎ、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、オレンジ	557.3 27.7 11.8
19 すい	ごはん、わかめとコーンのスープ、にくだんごのすぶたふう、はくさいのちゅうかふうサラダ、バナナ	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、かたくりこ、アスパラガスビスケット	にくだんご、しらす、ヨーグルト	はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン、いちごジャム、ピーマン、わかめ、バナナ	544.7 14.8 11
20 もく	コーンのたきこみごはん、ワンタンスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーのごまあえ、プリン	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、さとう、ごま、ワンタン、コーンフレーク	とりにく、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ホイップクリーム、ミルク	ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン、ねぎ、にんにく	571 26.5 10.7
21 きん	わかめごはん、なめこじる、ぎせいどうふ、ふろふきだいこん（にくみそ）、にまめ（きんときまめ）	ミルク、フライドポテト	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま、じゃがいも	とうふ、たまご、ぶたにく、とりにく、みそ、きんときまめ、ミルク	だいこん、ねぎ、なめこ、にんじん、ひじき、わかめ	560.8 21.6 13.8
22 ど	なっとうごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ボイルウインナー、ボイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、せんべい	ウインナー、なっとう、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こまつな、キャベツ、オレンジ	551.2 19.1 18
25 か	わかめうどん、むぎちゃ、コロッケ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、シュガートースト	うどん、コロッケ、しょくパン、あぶら、さとう、マーガリン	かまぼこ、たまご、あぶらあげ、かつおぶし、ミルク	はくさい、バナナ、ほうれんそう、にんじん、わかめ	573.7 19.3 17.8
26 すい	ごはん、はるさめスープ、とりにくのマーマレードやき、ポテトサラダ	ミルク、バナナケーキ	こめ、むぎ、はるさめ、じゃがいも、あぶら、マヨネーズ、さとう、ホットケーキこ	とりにく、ベーコン、ツナ、たまご、ミルク	こまつな、にんじん、きゅうり、マーマレード、バナナ	555.5 23.1 14.9
27 もく	ごはん、じゃがいものみそしる、さばのみそに、きりぼしだいこんのにつけ、みかん	ミルク、かりんとう	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごま、かりんとう	さば、みそ、とりにく、さつまあげ、ミルク	しらたき、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、みかん	576.2 24.2 13.9
28 きん	ハヤシライス、のむヨーグルト、わかめサラダ、りんご	ホットカルピス、サブレ	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、サブレ	ぶたにく、かまぼこ、ヨーグルト、カルピス	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ、にんじん、きゅうり、グリンピース、りんご	572 17.9 15.6
29 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、ほうれんそう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、ビスケット	みそ、あぶらあげ、シューマイ、ちくわ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、バナナ	569.5 19.8 14.8

※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。

むかしのこよみでは『りっしゅん（2がつ4にち）』が1ねんのはじまりとされ、まえのひの『せつぶん』にわるいことがおきないようにおねがいします。
バランスのいいしょくじをして、1ねんの けんこうと しあわせを おいのりしましょう。

【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	20.5ｇ
脂質	16.0ｇ	15.0ｇ
炭水化物	81ｇ	78g
塩分	2.5ｇ	2.5g

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