

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	ちやくやくほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	
01 水	ごはん、えのきとわかめのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラダ	むぎちゃ、おこのみやき	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぶたにく、みそ、ツナ、たまご、ほしえび、かつおぶし	キャベツ、えのきだけ、にんじん、きゅうり、わかめ、ねぎ、しょうが、あおのり	566.8 18.4 22.6
02 木 ♡	ごはん、ちゅうかスープ、さわらのてりやき、ほうれんそうのナムル、オレンジ	ミルク、パームクーヘン	こめ、むぎ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、パームクーヘン	さわら、ベーコン、ミルク	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、オレンジ	549.1 23.5 12.2
03 金	チキンカレーライス、むぎちゃ、キャベツのあますあえ、プリン（いちごせえ）	カルピス、サブレ	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、サブレ	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ミルク、ホイップクリーム、カルピス	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、ふくじんづけ、コーン、いちご	590 16.7 18.1
04 土 👶	ごはん、もやしのみそしる、ポイルウインナー、キャベツとにんじんのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう、せんべい	ウインナー、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、オレンジ	556.6 17.1 18.3
06 月	おやこうどん、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、しょうパン、あぶら、さとう	とりにく、たまご、とろけるチーズ、ハム、かつおぶし、ぎゅうにゅう、ミルク	はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、コーン、バナナ	542.8 20.9 13.7
07 火 ♡	ごはん、なめこのみそしる、さけのムニエル、はるさめとやさいのごますあえ、オレンジ	ミルク、バナナケーキ	こめ、むぎ、はるさめ、ごま、こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ホットケーキミックス	さけ、とうふ、みそ、たまご、ハム、バター、ミルク	なめこ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、オレンジ、バナナ	563.5 26.3 12.8
08 水	ごはん、コンソメスープ、ハンバーグ、コールスローサラダ	ミルク、フライドポテト	こめ、むぎ、じゃがいも、パンこ、あぶら、マヨネーズ、さとう	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス、きゅうり	547.5 19.7 17.3
09 木	ごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、とりにくのてりやき、ごもくきんぴら	ミルク、カステラ	こめ、むぎ、こむぎこ、ごま、あぶら、さとう、かたくりこ、カステラ	とりにく、みそ、あぶらあげ、ちくわ、ミルク	ごぼう、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、しょうが	539.7 24 11.9
10 金 ♡	ごはん、とうふとわかめのみそしる、にくじゃが、ほうれんそうとじゃこのおひたし、オレンジ	ミルク、ストロベリーマフィン	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、ホットケーキミックス	ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、ヨーグルト、しらす、かつおぶし、ミルク	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、わかめ、オレンジ、いちごジャム	573.5 23.4 11.5
11 土	なっとうごはん、じゃがいもとたまねぎのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、ビスケット	なっとう、シューマイ、ちくわ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	もやし、こまつな、たまねぎ、バナナ	579.1 21.2 14.3
13 月	ごはん、かきたまじる、しろみさかなのフライ、ひじきのいために、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	ごはん、むぎ、マカロニ、あぶら、さとう、かたくりこ	しろみさかな、たまご、みそ、だいず、きなこ、あぶらあげ、ミルク	ほうれんそう、ひじき、にんじん、いんげん、オレンジ	570 23.4 13.4
14 火	ロールパン、やさいスープ、とりにくのトマトにこみ、ポイルブロッコリー、ヨーグルト	むぎちゃ、にんじんごはん	ロールパン、マヨネーズ、こめ、さとう	とりにく、ベーコン、ヨーグルト	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん	583.9 22.9 18
15 水	ごはん、えのきとわかめのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラダ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、かりんとう	ぶたにく、みそ、ツナ、ミルク	えのきだけ、にんじん、きゅうり、わかめ、しょうが	577.2 21.8 18.6
16 木	ごはん、コンソメスープ、ハンバーグ、コールスローサラダ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、パンこ、マヨネーズ、あぶら、さとう、ドーナツ	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス、きゅうり	583.1 20.8 17.7
17 金 ♡	ごはん、ちゅうかスープ、さわらのてりやき、ほうれんそうのナムル、オレンジ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	さわら、ベーコン、アメリカンドッグ、ミルク	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、オレンジ	573.3 25.8 15
18 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、こまつなともやしのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう、せんべい	ミートボール、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、たまねぎ、オレンジ	544.6 16.9 13.8
20 月	カレーうどん、むぎちゃ、コロッケ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、フレンチトースト	うどん、コロッケ、しょうパン、さとう、あぶら	ぶたにく、たまご、かつおぶし、ミルク、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、バナナ	543.7 20.4 13.6
21 火 ♡	ごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、とりにくのてりやき、ごもくきんぴら	ミルク、りんごケーキ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま、かたくりこ、ホットケーキミックス	とりにく、みそ、たまご、あぶらあげ、ちくわ、ミルク	ごぼう、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、しょうが、りんご	562.1 25.7 12.3
22 水	ごはん、なめこのみそしる、さけのムニエル、はるさめとやさいのごますあえ、オレンジ	のむヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、はるさめ、ごま、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、リッツ	さけ、とうふ、みそ、ハム、バター、ヨーグルト	キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、オレンジ	558.4 25.1 13.6
23 木 👶	わふうスパゲティ、ワカメスープ、とりのからあげ、ポイルキャベツ、りんごゼリー	ミルク、スティックパン	スパゲティ、マヨネーズ、さとう、スティックパン	とりのからあげ、ベーコン、バター、ミルク	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、わかめ、にんじん、かんてん、りんごジュース	575.9 26.4 20.9
24 金 ♡	ごはん、とうふとわかめのみそしる、にくじゃが、ほうれんそうとじゃこのおひたし、オレンジ	むぎちゃ、やきそば	こめ、むぎ、じゃがいも、ちゅうかめん、あぶら、さとう	ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、しらす、かつおぶし	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、キャベツ、もやし、わかめ、ピーマン、オレンジ	565.6 19.4 15.9
25 土	ごはん、もやしのみそしる、ポイルウインナー、キャベツとにんじんのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま、ビスケット	ウインナー、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、バナナ	585.5 17.9 20.9
27 月	ごはん、かきたまじる、しろみさかなのフライ、ひじきのいために、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、コーンフレーク、あぶら、さとう、かたくりこ	しろみさかな、たまご、みそ、だいず、あぶらあげ、ミルク	ほうれんそう、ひじき、にんじん、いんげん、オレンジ	548.7 20.2 12.2
28 火	ロールパン、やさいスープ、とりにくのトマトにこみ、ポイルブロッコリー、ヨーグルト	むぎちゃ、あおなごはん	ロールパン、マヨネーズ、こめ、むぎ、さとう、ごま	とりにく、ベーコン、ヨーグルト	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	582.3 22.9 18.2
30 木 👶	ポークカレー、むぎちゃ、コールスローサラダ、オレンジ	ミルク、せんべい	こめ、むぎ、じゃがいも、マヨネーズ、あぶら、さとう、せんべい	ぶたにく、ミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ふくじんづけ、ピーマン、コーン、きゅうり、オレンジ	557.5 17.7 12.5

※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。

みんなでたのしくおいしくきゅうしょくをたべてもらえることをねがっています。

こんねんどもよろしくおねがいします。



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)】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	16.0g
炭水化物	81g
塩分	2.5g