

こ ん だ て ひ ゃ う

2020ねん6がつ

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょう			エネルギーたんぱく質ししつ
			ねつとちからになるもの	ちやくくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
01月	わかめうどん、むぎちゃ、コロッケ、もやしのいろいろあえ	ミルク、フレンチトースト	うどん、しょくばん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ミルク、たまご、かまぼこ、あぶらあげ	もやし、わかめ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	551 21.7 16.7
02火 ♡	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのごまてりやき、ひじきのだいず、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、むぎ、じゃがいも、マカロニ、さとう、ごま	さば、ぎゅうにゅう、みるく、あぶらあげ、だいず、きなこ	オレンジ、わかめ、にんじん、ひじき、グリーンピース、しょうが	550 25.9 13.5
03水	ごはん、コーンのちゅうかスープ、タンドリーチキン、かふうサラダ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とりにく、アメリカンドッグ、ぎゅうにゅう、ミルク、たまご、ヨーグルト、ハム	クリームコーン、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、ほうれんそう、にんにく	556 28.5 12.9
04木 👓	メンチパン、コンソメスープ、あおのりポテト、オレンジ	プリン、リッツ	じゃがいも、コッペパン、さとう、あぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、みるく、たまご、ベーコン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおのり	526 17.8 20.6
05金	ごはん、だいこんとえのきのみしる、とうふばーぐ、こまつなともやしのおひたし	ミルク、はらじゅくドック	こめ、むぎ、あぶら、さとう	とうふ、とりにく、ミルク、チーズ、みそ、たまご、あぶらあげ、かつおだし、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、まいたけ、えのきたけ	586 27.5 17.4
06土	なっとうごはん、たあねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、もやしのこぶあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、みそ、あぶらあげ、しおこんぶ	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな	564 20.1 12.6
08月	しょくばん(イ・ピ)、オニオンスープ、キッシュ、ツナサラダ	むぎちゃ、あおなごはん	こめ、むぎ、しょくばん、じゃがいも、ピーナツバター、あぶら、さとう、ごま	たまご、ウインナー、ツナ、ぎゅうにゅう、ミルク、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、いちごジャム、わかめ、パセリ	563 18.8 19.2
09火	ごはん、やさいスープ、さけのばんこやき、マカロニサラダ、オレンジ	ミルク、きなこむしばん	こめ、むぎ、マカロニ、マヨネーズ、さとう、ばんこ、あぶら	さけ、ミルク、ぎゅうにゅう、たまご、バター、ハム、きなこ、チーズ	オレンジ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン、パセリ、にんにく	571 24.5 15.2
10水	ごはん、たまごスープ、ぶたのやきにく、きゅうりとわかめのすのもの	のむヨーグルト、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ミルク	たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、あかピーマン、にんじん、にら、しいたけ、きピーマン、わかめ	563 19.4 16.4
11木	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、バナナ	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	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ミルク	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン、きゅうり、ふくじんづけ	548 14.7 12
12金	ごはん、なめこじる、おやこに、だいこんとツナのあえもの	ミルク、バターラスク	こめ、むぎ、しょくばん、さとう、あぶら	たまご、とうふ、とりにく、ミルク、みそ、ツナ、こうやとうふ、バター、ぎゅうにゅう	だいこん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、なめこ、コーン、にんじん	550 22.9 18
13土	ごはん、とうふとわかめのみそしる、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、ビスケット	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、とうふ、みそ、	オレンジ、キャベツ、わかめ、にんじん	590 18.5 24.2
15月	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、てりやきはんばーぐ、はるさめとやさいのごますあえ	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、コーンフレーク、あぶら、はるさめ、パンこ、ごま、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ミルク、たまご、みそ	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん	586 21.2 16.3
16火	わかめうどん、むぎちゃ、コロッケ、もやしのいろいろあえ	ミルク、もものケーキ	うどん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	たまご、ミルク、ぎゅうにゅう、かまぼこ、あぶらあげ、バター	もやし、わかめ、ももかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり	529 18.2 15.3
17水 ♡	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのごまてりやき、ひじきのだいず、オレンジ	バナナヨーグルト、サブレ	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま	さば、ミルク、だいず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、みそ	オレンジ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ひじき、グリーンピース、しょうが	561 21.8 15.7
18木 👓	さくらえびごはん、すましじる、ささみかつ、スパゲティサラダ、メロン	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、やきふ、スパゲティ、マヨネーズ	みるく、とうふ、ハム、ほしえび、ぎゅうにゅう	メロン、もやし、にんじん、きゅうり、わかめ、ねぎ、キャベツ	564 21.7 11.3
19金	ごはん、コーンのちゅうかスープ、タンドリーチキン、かふうサラダ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら	とりにく、みるく、たまご、ヨーグルト、ハム、ぎゅうにゅう	クリームコーン、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、あさつき、にんにく	548 26.5 12.2
20土	わかめごはん、じゃがいもと青菜のみそしる、ミートボール、ブロッコリーのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ	バナナ、ブロッコリー、わかめ、ほうれんそう	561 17.8 13
22月	しょくばん(イ・ピ)、オニオンスープ、キッシュ、ツナサラダ	むぎちゃ、ウインナーとコーンのまぜごはん	しょくばん、こめ、じゃがいも、ピーナツバター、あぶら、さとう	たまご、ウインナー、ツナ、ぎゅうにゅう、ミルク、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、いちごジャム、わかめ、パセリ	568 19.3 23.9
23火	ごはん、やさいスープ、さけのばんこやき、マカロニサラダ、オレンジ	ミルク、ツナピザトースト	こめ、むぎ、しょくばん、マカロニ、マヨネーズ、パンこ、あぶら	さけ、ミルク、ハム、チーズ、ツナ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、コーン、パセリ、にんにく	583 26.8 13.9
24水	ごはん、たまごスープ、ぶたのやきにく、きゅうりとわかめのすのもの	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、たまご、みるく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、あかピーマン、にんじん、にら、しいたけ、いちごジャム、きピーマン、わかめ	551 17.8 15.5
25木 👓	たけのこごはん、すましじる、とりのからあげ、キャベツのごままよねーずあえ、りんごゼリー	ミルク、バームクーヘン	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、やきふ	とりのからあげ、ちくわ、みるく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	りんごかじゅう、キャベツ、たけのこ、こまつな、にんじん、ねぎ、さやえんどう、かんてん、のり	605 25.3 16.8
26金	ごはん、だいこんとえのきのみしる、とうふばーぐ、こまつなともやしのおひたし	ミルク、あずきいりむしパン	こめ、むぎ、さとう、ごま、こむぎこ、あぶら、さとう	とうふ、とりにく、ミルク、みそ、たまご、あぶらあげ、あずき(ゆで)、バター、ぎゅうにゅう	こまつな、たまねぎ、だいこん、もやし、まいたけ、えのきたけ	579 26.2 15.2
27土	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、もやしのこぶあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ビスケット	ぎゅうにゅう、シューマイ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな	562 19.8 15.3
29月	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、バナナ	ミルク、スティックパン	こめ、むぎ、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン、きゅうり、ふくじんづけ	586 17.9 13
30火	ごはん、なめこじる、おやこに、だいこんとツナのあえもの	ミルク、フライドポテト	じゃがいも、こめ、むぎ、あぶら、さとう	たまご、とうふ、みそ、ツナ、こうやとうふ、ぎゅうにゅう、ミルク	だいこん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、なめこ、コーン、にんじん	559 23.8 17.9

たべることによって、げんきにうごいたり、からだをつくったり、からだのちょうしをととのえたりすることができます。

たべものにはそれぞれ、いろいろなえいようそがふくまれているので、おおくのしゅるいのしょくざいをとって、じょうふなからだをつくりましょう。



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



※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。

以上児		【今月の平均】
エネルギー	560kcal	561kcal
たんぱく質	21.0g	21.6g
脂質	16.0g	15.9g
塩分	2.5g	2.6g