

こ ん だ て ひ ょ う

2020ねん07つき

日付	こんだて	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、ほねになるもの	からだのちようしそととのえる	
01 すい	ごはん、たまねぎとわかめのみそしる、とりにくのマヨネーズやき、キャベツのおかかあえ	みかんヨーグルト、リッツ	こめ、マヨネーズ、さとう、むぎ、あぶら	とりにく、ミルク、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、あかピーマン、わかめ、えのきたけ、にんじん	531 18.7 17.9
02 もく	しょくパン(ジ・ピ)、ミネストローネスープ、ミートボール、はるさめサラダ(マヨネーズ)	ミルク、コーンフレーク	しょくパン、はるさめ、マヨネーズ、バターピーナッツ、マカロニ、あぶら	ミートボール、ミルク、ベーコン、ハム、ぎゅうにゅう	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、いちごジャム	583 19.3 18.7
03 きん ♡	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、あじのからあげ、きりぼしだいこんにつけ、オレンジ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	アメリカンドッグ、あじ、ミルク、とりにく、さつまあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、しらたき、きりぼしだいこん、わかめ、しいたけ、えだまめ	558 24.4 12
04 と	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ポイルウイナー、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	ぎゅうにゅう、ウインナー、みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	550 16.2 22
06 げつ	カレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、バナナ	ミルク、かりんとう	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、かまぼこ、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、きゅうり、ぶくじんづけ、わかめ	583 18.3 12.9
07 か 👨👩	ひやむぎ・たなばたじる、むぎちゃ、エビフライ、ポテトサラダ、オレンジゼリー	むぎちゃ、さけごはん	そうめん、じゃがいも、こめ、さとう、マヨネーズ、あぶら、ごま	エビフライ、たまご、ツナ、とりにく、さけ、かまぼこ、ホイップクリーム、ぎゅうにゅう	オレンジ果汁、きゅうり、にんじん、オクラ、かんてん	558 19.8 11
08 すい	ごはん、なすとたまねぎのみそしる、ぶたにくのカレーピカタ、やさいのナムル	ミルク、シュガートースト	こめ、しょくぱん、あぶら、むぎ、グラニュー糖、こむぎこ、マーガリン、ごまあぶら	ぶたにく、たまご、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	もやし、なす、たまねぎ、ほうれんそう、わかめ、にんじん、ねぎ	585 28.1 16.6
09 もく 👨👩	ごはん、ワカメスープ、チーズハンバーグ、なまやさいサラダ	ミルク、せんべい	こめ、あぶら、むぎ、ばんこ、さとう、マヨネーズ	ぶたにく、ミルク、とろけるチーズ、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、わかめ	574 22.3 21
10 きん	ごはん、かきたまじる、さけのさいきょうやき、きゅうりのこぶあえ、オレンジ	ミルク、フライドポテト	じゃがいも、こめ、あぶら、むぎ、さとう	さけ、たまご、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しおこんぶ	536 26.6 13.2
11 と	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、おひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう	シューマイ、なっとう、ちくわ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ	579 21.2 14.3
13 げつ	ひやしうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、なすのみそに、バナナ	ミルク、タマゴトースト	うどん、しょくパン、さとう、あぶら、マヨネーズ、ごまあぶら	しろみフライ、ミルク、たまご、かまぼこ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、なす、ほうれんそう、わかめ、ピーマン、たまねぎ、パセリ	582 24 13.2
14 か	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、かぼちゃのサラダ	ミルク、ブルーベリーケーキ	こめ、むぎ、さとう、マヨネーズ	とりにく、ミルク、たまご、みそ、ツナ、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、ブルーベリージャム、しょうが、にんにく	581 23.6 16.6
15 すい	わかめごはん、なすのみそしる、ぎせいどうふ、おひたし	フルーツかんてん、ビスケット	こめ、さとう、むぎ、あぶら、ごま、ビスケット	どうふ、たまご、ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、あぶらあげ、ミルク、かつおぶし、ぎゅうにゅう	なす、キャベツ、ほうれんそう、もやし、もも、みかん、バナナ、わかめ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ、ひじ	566 20.8 14.5
16 もく 👨👩	ジャージャーめん、ちゅうかスープ、レタスときゅうりのサラダ、ぶどう	ミルク、ドーナツ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ドーナツ	ぶたにく、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	レタス、ぶどう、クリームコーン、コーン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、にんにく、しょうが	540 22.5 17.8
17 きん	ごはん、たまねぎとわかめのみそしる、とりにくのマヨネーズやき、キャベツのおかかあえ	バナナヨーグルト、サブレ	こめ、マヨネーズ、むぎ、さとう、あぶら	とりにく、ミルク、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、わかめ、ねぎ、にんじん	529 18.6 17.1
18 と	わかめごはん、あおなとじゃがいものみそしる、ミートボール、ブロッコリーのごまあえ、	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、すりごま、ごま	ミートボール、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、わかめ	561 17.3 11.5
20 げつ	ごはん、なすとたまねぎのみそしる、ぶたにくのカレーピカタ、やさいのナムル	むぎちゃ、やきそば	こめ、やきそばめん、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、たまご、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	もやし、キャベツ、なす、たまねぎ、ほうれんそう、わかめ、にんじん、ねぎ、ピーマン	537 24.7 16.3
21 か ♡	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、あじのからあげ、きりぼしだいこんにつけ、オレンジ	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、じゃがいも、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	あじ、ミルク、とりにく、さつまあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、しらたき、きりぼしだいこん、わかめ、しいたけ、えだまめ	529 23.1 9
22 すい	なつやさいかレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、バナナ	アイスクリーム	こめ、むぎ、さとう、あぶら	アイスクリーム、ぶたにく、かまぼこ、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、ピーマン、トマト、きゅうり、ぶくじんづけ、わかめ	570 15.5 16.1
25 と	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ポイルウイナー、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、みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	581 17 23.5
27 げつ	しょくパン(ジ・ピ)、ミネストローネスープ、ミートボール、はるさめサラダ(マヨネーズ)	ミルク、かぼちゃケーキ	しょくパン、はるさめ、さとう、マヨネーズ、バターピーナッツ、マカロニ、あぶら	ミートボール、ミルク、ベーコン、たまご、ハム、バター、ぎゅうにゅう	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、コーン、いちごジャム	579 21.3 21.1
28 か	ごはん、かきたまじる、さけのさいきょうやき、きゅうりのこぶあえ、オレンジ	ミルク、はらじゅくドック	こめ、むぎ、さとう、あぶら	さけ、たまご、ミルク、スライスチーズ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、しおこんぶ	559 28 12.2
29 すい	ひやしうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、なすのみそに、バナナ	のむヨーグルト、アスパラガスビスケット	うどん、さとう、あぶら、ごまあぶら	しろみフライ、ぎゅうにゅう、ミルク、かまぼこ、みそ	バナナ、なす、ほうれんそう、わかめ、ピーマン	526 20.6 10
30 もく	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、かぼちゃのサラダ	ミルク、カステラ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう	とりにく、ミルク、あぶらあげ、みそ、ツナ、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、しょうが、にんにく	584 22.8 16.2
31 きん	わかめごはん、なすのみそしる、ぎせいどうふ、おひたし	ミルク、コーンマヨネーストースト	こめ、しょくパン、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま	どうふ、たまご、ミルク、とりにく、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	なす、キャベツ、ほうれんそう、もやし、コーン、わかめ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、わかめ、ひじき	581 25.6 17.9

あつくなりあせをたくさんかくようになってきましたね。
こまめなすいぶんほきょうがたいせつです。
いっぱい食べて、のんでねちゅうしょうにきをつけましょう



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 【栄養目標量】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	561kcal
たんぱく質	21.0g	21.5g
脂質	16.0g	15.7g