

こ ん だ て ひ ゃ う



2020ねん09がつ

ひづけ	こんだて	3じおやつ	ざいりょうめい			エネルギーたんばくしつ
			ねつとちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
01 か	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぎせいとうふ、きゃべつともやしのごまあえ	アイスクリーム	こめ、むぎ、すりごま さとう、あぶら	アイスクリーム、とうふ、たまご、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、しめじ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ	565 20.1 18.6
02 すい	ごはん、きゃべつとにんじんのみそしる、さけのムニエル、すきこぶのいために、なし	ミルク、いもケーキ	こめ、こんにゃく、さつまいも、ホットケーキ、さとう、むぎ、こむぎこ、あぶら	さけ、ミルク、みそ、たまご、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	なし、にんじん、キャベツ、ねぎ、きざみこんぶ	586 23.1 12.5
03 もく 	みそとうにゅううどん、むぎちゃ、コロッケ、いそあえ、バナナ	ミルク、ドーナツ	うどん、うどん、ごま	ぶたにく、ミルク、とうにゅう、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、やきのり	584 19.7 15.1
04 きん	ごはん、ニラたまスープ、ユーリンチー、なすのあまからいため	のむヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、かたくりこ、さとう、むぎ、あぶら、ごま、ごまあぶら	とりにく、ぎゅうにゅうたまご、ミルク、ベーコン	なす、にんじん、まいたけ、にら、しめじ、しょうが	583 22.2 21.7
05 ど	わかめごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、フロッコリーのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう すりごま、ごま	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ	オレンジ、フロッコリー、たまねぎ、わかめ	557 18.6 15
07 げつ	しょく食パン(ジ・ピ)、コンソメスープ、とりにくのたまごにこみ、ゆでやさ(フロッコリー・キャベツ)	むぎちゃ、きのこごはん	こめ、しょくパン、むぎ、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、さとう	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、フロッコリー、にんじん、なす、トマト、ピーマン、しめじ、えのきたけ、まいたけ、ブルーベリージャム、しいたけ	581 21.6 17.9
08 か 	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、あじのかばやし、きりぼしだいこんのうまに、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト サブレ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、サブレ	あじ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりぼしだいこん、わかめ、ブルーベリージャム、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが	556 20.1 13.6
09 すい	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、もやしのいろどりあえ、バナナ	ミルク、きなこパン	うどん、しょくパン、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	メンチカツ、ミルク、ぶたにく、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ	596 22.1 21.6
10 もく	ごはん、あおなとえのきのみそしる、ハンバーグ、ポテトサラダ	アイスクリーム	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、あぶら、マヨネーズ、さとう	アイスクリーム、ぶたにく、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	592 18.2 20.8
11 きん	チキンカレーライス、むぎちゃ、コールスロー、ミニトマト	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、じゃがいも、むぎマヨネーズ、あぶら	アメリカンドッグ、とりにく、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ピーマン、コーン、ふくじんづけ	591 20.9 19.2
12 ど	ふりかけごはん、こつぱんかめのみそしる、ポイルウイナー、ポイルキャベツ、バナナ	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、ウイナー、とうふ、みそ	バナナ、キャベツ わかめ、にんじん	591 18.5 24.8
14 げつ	あおなごはん、さつまいも、ごもくたまごやし、はるさめサラダ、ぶどう	ミルク、かりんとう	こめ、さつまいも、むぎはるさめ、さとう、あぶら	たまご、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう、はんぺん、ハム	ぶどう、にんじん、だいこん、キャベツ、ごまつな、きゅうり、ピーマン、ねぎ、たまねぎ	556 18.2 8.4
15 か	ごはん、ニラたまスープ、ユーリンチー、なすのあまからいため	ももヨーグルト	こめ、かたくりこ、さとう むぎ、あぶら、ごまあぶら	とりにく、たまご、ミルク、ベーコン、ぎゅうにゅう	なす、もも、にんじん、まいたけ、にら、たまねぎ、しめじ、しょうが	513 19.9 15.9
16 すい	ごはん、キャベツとにんじんのみそしる、さけのムニエル、すきこぶのいために、なし	ミルク、タマゴトースト	こめ、しょくパン、こんにゃく、むぎ、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、さとう	さけ、ミルク、たまご、みそ、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	なし、にんじん、キャベツ、ねぎ、きざみこんぶ、たまねぎ、パセリ	574 25.6 11.9
17 もく 	なすミートスパゲティー、やさしいスープ、コーンサラダ、ぶどうゼリー	ココアミルク、クリームパン	スパゲティー、あぶら、さとう、こむぎこ	ぶたにく、ミルク こなチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、レタス、コーン、にんじん、トマト、きゅうり、ほうれんそう、なす、かんとん	544 20.7 16
18 きん	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぎせいとうふ、きゃべつともやしのごまあえ	ミルク、バナナケーキ	こめ、さとう、むぎ すりごま、あぶら	とうふ、たまご、ミルク とりにく、みそ、バター	キャベツ、バナナ、しめじ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ	553 24.7 13.2
19 ど	なっとうごはん、しめじとたまねぎのみそしる、シューマイ、おひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、あぶら	シューマイ、なっとう、ちくわ、みそ、かつおだし、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、ごまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	568 21.9 14.6
23 すい	しょく食パン(ジ・ピ)、コンソメスープ、とりにくのトマトにこみ、ゆでやさ(フロッコリー・キャベツ)	むぎちゃ、さつまいもごはん	こめ、しょくパン、さつまいも、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、ごま	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、フロッコリー、にんじん、なす、トマト、ピーマン、えのきたけ、ブルーベリージャム	574 20.5 17.8
24 もく 	とりごもくごはん、だいこんとえのきのみそしる、エビフライ、わふうサラダ、プリン	ミルク、せんべい	こめ、さとう、あぶら	エビフライ、たまご、ミルク、とりにく、みそ、あぶらあげ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、こんにゃく、にんじん、しいたけ、きゅうり、わかめ、グリーンピース	546 23.7 14.4
25 きん 	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、あじのかばやし、きりぼしだいこんのうまに、オレンジ	むぎちゃ、おこのみやき(コーン)	こめ、じゃがいも、こむぎこ、むぎ、あぶら、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、ごま	あじ、ウイナー、みそ、たまご、あぶらあげ、かつおだし、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、コーン、きりぼしだいこん、わかめ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが、あおのり	583 20.1 16.2
26 ど	ふりかけごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、フロッコリーのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま	ミートボール、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、フロッコリー、たまねぎ	568 20 15.4
28 げつ	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、もやしのいろどりあえ、バナナ	ミルク、マカロニあべかわ	うどん、マカロニ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	メンチカツ、ミルク、ぶたにく、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ	592 22.5 19.5
29 か	ごはん、あおなとえのきのみそしる、ハンバーグ、ポテトサラダ	みかんヨーグルト	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、さとう、あぶら、マヨネーズ	ぶたにく、ミルク、みそ たまご、ぎゅうにゅう	みかんかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	519 18.6 14.6
30 すい	チキンカレーライス、むぎちゃ、コールスロー、ミニトマト	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、むぎマヨネーズ、あぶら	とりにく、ミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ピーマン、コーン、ふくじんづけ	584 18.3 15.1

※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。

まだまだあつひがつづきますが、あつさにまけずよくたべてげんきいっぱいすごしてくださいね。

きゅうしょくしつでは、あつてもしょくよくのどるきゅうしょくをつくっていきます。

以上児 【栄養目標量】	【今月の平均】
エネルギー 560kcal	569kcal



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

たんぱく質	21.0g	20.8g
脂質	16.0g	16.4g
塩分	2.5g	2.6g
