

こ ん だ て ひ ゃ う



2020ねん08つき

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 脂質
			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 と	ふりかけごはん、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、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、ちくわ、みそ、かつおぶし	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ	556 19.9 13.1
03 げつ	しょくぱん(ジ・ピ)、かほちやのスープ、とりにくのマーマレードやき、マカロニサラダ	むぎちや、にんじんごはん	こめ、しょくぱん、マカロニ、バターピーナッツ、マヨネーズ、ごま	とりにく、ハム、ミルク、ぎゅうにゅう	かほちや、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんじん、いちごジャム、マーマレード	543 22.3 12.1
04 か	ごはん、ポテトスープ、さけのレモンに、コールスローサラダ、オレンジ	むぎちや、ゆでとうもろこし	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ペにさげ、ハム、	とうもろこし、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、きゅうり、にんじん、レモン	522 22.4 12.1
05 すい	ごはん、とうふとにんじんのみそしる、ささみチーズカツ、ごもくきんぴら	アイスクリーム	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう	アイスクリーム、とうふ、みそ、あぶらあげ、チーズ、さつまあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、えだまめ	592 20 18.2
06 もく	ごはん、おくらのスープ、キーマカレー、もやしとにんじんのナムル、ぶどう	ミルク、パームクーヘン	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま	とりにく、ミルク、ぎゅうにゅう	ぶどう、たまねぎ、もやし、にんじん、トマト、わかめ、グリーンピース、オクラ、にんにく、しょうが	545 19.1 18.1
07 きん	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ごまマヨネーズあえ、にまめ	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、さとう、むぎ、マヨネーズ、ごま、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、ちくわ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、いちごジャム、しょうが	584 23.4 15.7
08 と	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	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、わかめ	553 18.6 14.9
11 か	うどん、むぎちや、ちくわいそべあげ、なすのあまからいため、バナナ	ミルク、シュガートースト	うどん、しょくぱん、あぶら、マーガリン、グラニューとう、ごむぎこ、さとう	ちくわ、ミルク、かまぼこ、ベーコン、ぎゅうにゅう	バナナ、なす、わかめ、まいたけ、ほうれんそう、ピーマン、あおのり	565 21.5 16.4
12 すい	こめ、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのみそに、ピーフンとやさしいソテー、オレンジ	のむヨーグルト、せんべい	こめ、じゃがいも、ピーフン、さとう、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま	さば、ミルク、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ、しょうが、いんげんまめ	593 23.5 14.3
17 げつ	なつやさいカレーライス、むぎちや、わかめのすのもの、すいか	アイスクリーム	こめ、むぎ、さとう、ごま	アイスクリーム、ぶたにく、かにかまぼこ、ミルク、ぎゅうにゅう	すいか、たまねぎ、きゅうり、わかめ、なす、かほちや、ぶくしんづけ、ピーマン	590 15.2 21
18 か	ふりかけごはん、けんちんじる、ツナいりたまごやき、そぼろに	ミルク、マカロニあべかわ	じゃがいも、マカロニ、さとう、むぎ、あぶら、ごまあぶら	たまご、みるく、ぶたにく、ツナ、とうふ、とりにく、きなこ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、いんげんまめ	595 26.2 15.8
19 すい	しょくぱん(ジ・ピ)、かほちやのスープ、とりにくのマーマレードやき、マカロニサラダ	むぎちや、とうもろこしごはん	しょくぱん、こめ、むぎ、マカロニ、バターピーナッツ、マヨネーズ	とりにく、ハム、ミルク、ぎゅうにゅう	かほちや、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、いちごジャム、マーマレード	543 22.3 11.7
20 もく	ひやしごもくうどん、とりのからあげ、ミニトマト、プチケーキ	ミルク、かりんとう	うどん、さとう	とりのからあげ、たまご、ミルク、ホイップクリーム、かまぼこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ミニトマト、きゅうり、ほうれんそう	588 27 21.2
21 きん	ごはん、ポテトスープ、さけのレモンに、コールスローサラダ、オレンジ	ももヨーグルト	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、かたくりこ	ペにさげ、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	オレンジ、ももかん、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、きゅうり、にんじん、レモン	551 24.2 11.4
22 と	ごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ポイルワインナー、ポイルキャベツ、バナナ	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	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	598 16.4 23.6
24 げつ	ごはん、とうふとにんじんのみそしる、ささみチーズカツ、ごもくきんぴら	ミルク、ピザトースト	こめ、しょくぱん、むぎ、あぶら、ごま、さとう	とうふ、ミルク、みそ、あぶらあげ、チーズ、さつまあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、たまねぎ、コーン、えだまめ、ピーマン	555 24.7 12.7
25 か	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ごまマヨネーズあえ、にまめ	ミルク、コーンフレーク	こめうら、コーンフレーク、さとう、むぎ、マヨネーズ、ごま、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、ちくわ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、しょうが	549 25.2 11.2
26 すい	うどん、むぎちや、ちくわいそべあげ、なすのあまからいため、バナナ	ミルク、フライドポテト	うどん、あぶら、こむぎこ、さとう	ちくわ、ミルク、かまぼこ、ベーコン、ぎゅうにゅう	バナナ、なす、わかめ、まいたけ、ほうれんそう、ピーマン、あおのり	555 19.8 19.2
27 もく	ぶたどん、たまごスープ、いそあえ、きなこプリン	ミルク、スイスロール	こめ、むぎ、さとう、ごま	ぶたにく、たまご、とうふ、ミルク、かまぼこ、ホイップクリーム、きなこ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、のり、かんでん	594 22.4 19.2
28 きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのみそに、ピーフンとやさしいソテー、オレンジ	ヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、じゃがいも、ピーフン、むぎ、さとう、あぶら、くろごま、ごまあぶら、ごま	さば、ミルク、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ、しょうが、いんげんまめ	567 22.4 13.9
29 と	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、せんべい	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、ちくわ、みそ、かつおぶし	オレンジ、もやし、こまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	537 21.1 13.1
31 げつ	なつやさいカレーライス、むぎちや、わかめのすのもの、すいか	ミルク、スティックパン	こめ、コッパン、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、かにかまぼこ	すいか、たまねぎ、きゅうり、わかめ、なす、かほちや、ぶくしんづけ、ピーマン	583 19.7 14.4

なつやさいのおいしいきせつになりました。トマト、なす、きゅうり、とうもろこしなどいろいろメニューにとりいれました。

やさいをたくさんたべて、からだのちょうしをととのえ、あついなつをのりきりましょう。



たんじょうかい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて



※圖の行事などで献立が入れ替わることがあります。
※食材の關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	567kcal
たんぱく質	21.0g	21.7g
脂質	16.0g	15.6g
塩分	2.5g	2.6g