

# こ ん だ て ひ よ う



2020ねん10がつ

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょうめい			エネルギー たんぱくしつ
			ねつと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 もく	しょくパン(ジ・ブ)、にくだんこのスープ、たまごやき、マカロニサラダ	ミルク、ドーナツ	しょくパン、マカロニ、バター、マヨネーズ、はるまき、さとう、あぶら	たまご、ミルク、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、こまつな、しめじ、にんじん、いちごジャム	569 25.8 21.8
02 きん ♡	ごはん、とんじる、さけのりきゅうやき、きりほしだいこんのうまに、かき	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、さつまいも、ごま、こむぎこ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	べにさけ、ミルク、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	かき、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、きりほしだいこん、しいたけ	594 26.5 15.5
03 ど	あおなごはん、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、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、とうふ、みそ、	バナナ、キャベツ、こまつな、わかめ、にんじん	598 17.8 23.4
05 げつ	カレーうどん、むぎちゃ、コロッケ、こまつなともやしをあえもの	むぎちゃ、じゃこわかめごはん	こめ、うどん、あぶら、ごま、さとう	ぶたにく、ミルク、しらす、ぎゅうにゅう	たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、ねぎ、にんじん、コーン	547 17 18.2
06 か	ごはん、わかめとたまねぎのみそしる、とりのてりやき、ブロッコリーのマヨネーズあえ	ブルーベリーヨーグルト サブレ	こめ、むぎ、さとう、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ	とりにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、コーン、わかめ、しょうが	516 19.4 16.1
07 すい	ごはん、なめこじる、カジキのやさしいソースかけ、キャベツのおかかあえ、オレンジ	ミルク、きなこむしぱん	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、あぶら	カジキ、とうふ、ミルク、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、バター、きなこ、かつおぶし	オレンジ、もやし、キャベツ、ねぎ、なめこ、こまつな、にんじん、たまねぎ	575 23.6 17.1
08 もく 👨👩	コッペパン、クリームシチュー、ポークフランク、ジャーマンポテト	クリームのせプリン	コッペパン、じゃがいも、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ウインナー、とりにく、ベーコン、ミルク、バター、たまご、ホイップクリーム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、パセリ	584 24 25.6
09 きん	ハヤシライス、むぎちゃ、ツナのサラダ、バナナ	ミルク、ピザトースト	こめ、しょくパン、じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、ツナ、ハム、とろけるチーズ、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、しめじ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン	567 23.4 14.3
10 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、きゃべつともやしのおひたし、オレンジ	牛乳、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、かつおぶし	オレンジ、キャベツ、しめじ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	522 19.5 12.9
12 げつ	ごはん、かきたまじる、とりのからあげ、ほうれんそうとにんじんのごまあえ	ミルク、ふかしもち	こめ、さつまいも、むぎ、ごま、さとう	とりのからあげ、たまご、ミルク、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ	550 25.8 14.3
13 か	マーボーどん、わかめスープ、はるまき、ちゅうかうサラダ	りんごヨーグルト	こめ、さとう、むぎ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、ごま	とうふ、はるまき、ぶたにく、ミルク、ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、りんご、レタス、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン、グリーンピース、わかめ、しょうが	520 18.2 10.6
14 すい	ごはん、もやしとだいこんのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラダ	ミルク、フレンチトースト	こめ、じゃがいも、しょくパン、さとう、むぎ、マヨネーズ	ぶたにく、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	560 22.9 15.2
15 もく 👨👩	わふうスパゲティ、オニオンスープ、わふうサラダ、ココアとうにゅうゼリー	ミルク、あましょく	スパゲティ、さとう、あぶら	とうにゅう、ミルク、ベーコン、かまぼこ、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、コーン、きゅうり、わかめ、ピーマン、にんじん、パセリ、かんてん、にんにく、のり	572 20.5 20.5
16 きん	しょくパン(ジ・ブ)、にくだんこのスープ、たまごやき、マカロニサラダ	ミルク、アメリカンドッグ	しょくパン、マカロニ、バターマヨネーズ、はるまき、さとう、あぶら	たまご、ミルク、トリガラ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、こまつな、しめじ、にんじん、いちごジャム	586 26.5 22.1
17 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、ブ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	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ	590 20.4 16.5
19 げつ	カレーうどん、むぎちゃ、コロッケ、こまつなともやしをあえもの	むぎちゃ、きつねごはん	うどん、こめ、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、あぶらあげ、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、ねぎ、にんじん、コーン	537 17 9.8
20 か ♡	ごはん、とんじる、さけのりきゅうやき、きりほしだいこんのうまに、かき	バナナヨーグルト	こめ、さつまいも、ごま、こむぎこ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	べにさけ、ぶたにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	かき、バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、きりほしだいこん、しいたけ	567 24.6 12.8
21 すい	ごはん、わかめとたまねぎのみそしる、とりのてりやき、ブロッコリーのマヨネーズあえ	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ	とりにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、わかめ、しょうが	574 21.9 14.6
22 もく 👨👩	インディアンピラフ、ポパイスープ、エビフライ、ポイルブロッコリー、ぶどうゼリー	ミルク、かりんとう	こめ、さとう、あぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、エビフライ、ベーコン、バター	たまねぎ、ぶどう、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、ピーマン、にんじん	523 17 16.6
23 きん	ハヤシライス、むぎちゃ、ツナのサラダ、バナナ	むぎちゃ、おこのみやき	こめ、こむぎこ、じゃがいも、マヨネーズ、あぶら、ごまあぶら、さとう	ぶたにく、ツナ、ウインナー、たまご、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、しめじ、マッシュルーム、にんじん、コーン、あおのり	559 17.6 17.9
24 ど	わかめごはん、あおなごまのみそしる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、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、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	556 15.9 22.3
26 げつ	ごはん、かきたまじる、とりのからあげ、ほうれんそうとにんじんのごまあえ	ミルク、スイートポテト	こめ、さつまいも、むぎ、ごま、さとう	とりのからあげ、たまご、ミルク、バター、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、こまつな、もやし、にんじん	593 26.5 17.6
27 か	ごはん、なめこじる、カジキのやさしいソースかけ、キャベツのおかかあえ、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、さとう、むぎ、こむぎこ、あぶら	カジキ、とうふ、ミルク、みそ、きなこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、キャベツ、ねぎ、なめこ、こまつな、にんじん、たまねぎ	545 23.4 15.5
28 すい	マーボーどん、わかめスープ、はるまき、ちゅうかうサラダ	フルーツヨーグルト	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、ごま	とうふ、はるまき、ひきにく、ミルク、ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もも、みかん、レタス、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン、グリーンピース、わかめ、しょうが	530 18.4 10.6
30 きん	ごはん、もやしとだいこんのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラダ	ミルク、あげぱん	こめ、じゃがいも、コッペパン、むぎ、グラニューとう、マヨネーズ、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	535 20.9 15.7
31 ど	なっとうごはん、とうふとえのきのみそしる、シューマイ、こまつなのおかかあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、とうふ、なっとう、みそ、かつおぶし	オレンジ、こまつな、もやし、えのきたけ	553 21.6 15.2

※圖の行事などで献立が入れ替わることがあります。  
※食材の関係で献立が変わることがあります。

あきのしょくざい、きのこやさつまいも、かき、きよほうをこんだてにとりいれました。

しゅん(きせつにとれるやさしいやくだもの)のものは、えいようがたっぷりはいっています



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



以上児		
	【栄養目標量】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	556kcal
たんぱく質	21.0g	21.7g
脂質	16.0g	15.6g
塩分	2.5g	2.5g