

こ ん だ て ひ よ う



2020ねん11がつ

ひつけ	こんだてひょう	おやつ	ざ い り よ う め い			エネルギー たんぱくしつ しじつ
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをとのえるもの	
02 げつ	ふりかけごはん、かぶとおおなのみそしる、ハムいりたまごやき、あつあげとじゃがいものせろほに	ミルク、きなこむしばん	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら	たまご、ミルク、ひきにく、なまあげ、ぎゅうにゅう、ハム、みそ、たまご、バター、きなこ	たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース	593 259 187
04 すい	ごもくうどん、むぎちや、コロッケ、もやしのいろどりあえ	ミルク、かりんとう	うどん、あぶら、さとう、ごま	コロッケ、とりにく、たまご、ミルク、ぎゅうにゅう	もやし、ねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、しいたけ	537 17.1 228
05 もく	カレーライス、むぎちや、マカロニサラダ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、じゃがいも、むぎ、マカロニ、さとう、マヨネーズ、あぶら	ひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ブルーベリージャム、ぶくじんづけ	583 229 138
06 きん	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、さけのムニエル、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、フライドポテト	こめ、むぎ、あぶら、ごむぎこ、さとう	さけ、とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにゃく、だいこん、にんじん、だけのこ、しいたけ、ごぼう、グリーンピース	547 253 146
07 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、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、ミートボール、みそ、あぶらあげ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	549 164 172
09 げつ	ごはん、なめこじる、ささみチーズカツ、やさしいごまあえ	ミルク、スイスロール	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう	とうふ、ミルク、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	はくさい、ねぎ、なめこ、ごまつな、にんじん	563 21.7 17
10 か	しゃくパン(ジ・フ)、やさいスープ、タンドライーチキン、ポテトサラダ、ヨーグルト	むぎちや ワインナーとコーンのまぜごはん	じゃがいも、しゃくパン、マヨネーズ、さとう	とりにく、ミルク、ヨーグルト、ハム、ぎゅうにゅう	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、いちごジャム、にんにく	514 275 132
11 すい ♡	ごはん、とんじる、さほのカレーやき、はるさめサラダ、りんご	ミルク、ビスケット	こめ、ごむぎこ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、マヨネーズ、ごまあぶら、あぶら、さとう、ごま	さば、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう	572 21.5 167
12 もく 🍷	カラフルどん、あつあげとわかめのみそ汁、やさしいごぶあえ、りんごゼリー	ミルク、せんべい	こめ、さとう、あぶら	なまあげ、たまご、とりひきにく、ミルク、みそ、てんぷ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、かんでん、しおこんが、しょうが、わかめ、のり	522 21.1 13.1
13 きん	ごはん、はくさいとえのきのみそしる、わふうミートローフ、マカロニサラダ	ミルク、ピザトースト	こめ、しゃくパン、むぎ、マカロニ、パンこ、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ	ひきにく、ミルク、みそ、たまご、ハム、チーズ、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、ピーマン、ひじき	578 25.1 17
14 ど	わかめごはん、あおなとたまねぎのみそしる、ポイルワインナー、フロッコリーのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、ごま	ぎゅうにゅう、ワインナー、みそ	バナナ、フロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ	548 17 203
16 げつ	ふりかけごはん、かぶとおおなのみそしる、ハムいりたまごやき、あつあげとじゃがいものせろほに	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、マカロニ、さとう、むぎ、かたくりこ、あぶら	たまご、ひきにく、ミルク、なまあげ、ハム、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース	537 255 14.3
17 か	けんちんうどん、むぎちや、メンチカツ、もやしのいろどりあえ	むぎちや、ひじきごはん	うどん、こめ、さといも、あぶら、むぎ、さとう、ごま	メンチカツ、たまご、とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	もやし、だいこん、にんじん、しらたき、きゅうり、ひじき	534 17 18.5
18 すい	カレーライス、むぎちや、マカロニサラダ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、はらしゅくドック	こめ、じゃがいも、むぎ、マカロニ、さとう、マヨネーズ、あぶら	ひきにく、ミルク、チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ブルーベリージャム、ぶくじんづけ	582 232 16.1
19 もく 🍷	みそラーメン、むぎちや、ミートボール、わふうサラダ	ココアミルク、クリームパン	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう	とりから、ぎゅうにゅう、ひきにく、ミルク、かまぼこ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、にら	547 25.7 17
20 きん	ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、さけのムニエル、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、あげばん	こめ、コッペパン、むぎ、グラニューとう、ごむぎこ、あぶら、さとう	さけ、とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにゃく、だいこん、にんじん、だけのこ、しいたけ、ごぼう、グリーンピース	576 268 133
21 ど	なっとうごはん、とうふとあぶらあげのみそしる、シューマイ、ごまつなともやしのおひたし、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、とうふ、なっとう、みそ、あぶらあげ、かつおだし	オレンジ、もやし、ごまつな、わかめ、にんじん	572 24.1 16
24 か	しゃくパン(ジ・フ)、やさいスープ、タンドライーチキン、ポテトサラダ	むぎちや、わかめごはん	こめ、じゃがいも、しゃくパン、マヨネーズ	とりにく、ヨーグルト、ハム、ぎゅうにゅう	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、いちごジャム、にんにく	509 21.5 11.5
25 すい	ごはん、なめこじる、ささみチーズカツ、やさしいごまあえ	ミルク、やきいも	こめ、さつまいも、むぎ、あぶら、ごま、さとう	とうふ、ミルク、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	はくさい、ねぎ、なめこ、ごまつな、にんじん	507 20.6 9.4
26 もく 🍷	ロールパン、やさいスープ、ワインナー、マカロニチキンクラタン、ヨーグルト	ミルク、ドーナツ	ロールパン、ごむぎこ、マカロニ、さとう、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ワインナー、ミルク、とりにく、バター、こなチーズ	たまねぎ、キャベツ、フロッコリー、にんじん	584 24.9 25.4
27 きん ♡	ごはん、とんじる、さほのカレーやき、はるさめサラダ、りんご	ミルク、こくとうむしパン	こめ、じゃがいも、くろさとう、むぎ、はるさめ、ごまあぶら、ごむぎこ、さとう、あぶら、ごま	さば、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ミルク、たまご、みそ	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	599 26.3 14.3
28 ど	あおなごはん、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	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、ごまつな	536 17.7 13.6
30 げつ	ごはん、はくさいとえのきのみそしる、わふうミートローフ、マカロニサラダ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しゃくパン、さとう、むぎ、マカロニ、パンこ、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ	ひきにく、とうふ、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう、たまご、ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、ひじき	587 24.7 16.2

ただだんさむくなってきました。しゃくしのまえには、うがい・てあららいをしてはいきんからからだをまもりましょう。

やさしいやくだものには、ウイルスからみんなのからだをまもってくれるえいよそがたくさんはいっています。

※便の行先などで4位が入り替わることがあります。

※食材の増減で値目が変わる場合があります。

	【栄養目標値(以上)】	【当月の平均】
エネルギー	500kcal	556kcal
たんぱく質	21.0g	22.6g
脂肪	16.0g	16.1g
塩分	2.9g	2.9g



こどもがよろこぶメニュー



たんじょうひかい



「まごのやさしい」こんだて

