

こ ん だ て ひ よ う



2020ねん11つき

ひつけ	こんだてひょう	おやつ	ざ い り ょ う め い			エネルギー たんぱくしつ しつ
			ねつとちからになるもの	ちや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	
02 げつ	ふりかけごはん、かぶとあおなのみそしる、ハムいりたまごやき、あつあげとじゃがいものそぼろに	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 25.9 18.7
04 すい	ごもくうどん、むぎちゃ、コロッケ、もやしのいりどりあえ	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、こまつな、きゅうり、しいたけ	537 17.1 22.8
05 もく	カレーライス、むぎちゃ、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 22.9 13.8
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、こむぎこ、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、たけのこ、しいたけ、ごぼう、グリーンピース	547 25.3 14.6
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 16.4 17.2
09 げつ	ごはん、なめこじる、ささみチーズカツ、やさいのこまあえ	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、こまつな、にんじん	563 21.7 17
10 か	しょくパン(ジ・フ)、やさいスープ、タンドリーチキン、ポテトサラダ、ヨーグルト	むぎちゃ ワインナーとコーンのまぜごはん	じゃがいも、しょくパン、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 27.5 13.2
11 すい ♡	ごはん、とんじる、さばのカレーこやき、はるさめサラダ、りんご	ミルク、ビスケット	こめ、こむぎこ、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、ふたにく、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 16.7
12 もく 🎂	カラフルどん、あつあげとわかめのみそ汁、やさいのこぶあえ、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、でんぶ、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、しおこんぶ、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、わらうミートローフ、マカロニサラダ	ミルク、ピザトースト	こめ、しょくパン、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、ブ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、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ	548 17 20.3
16 げつ	ふりかけごはん、かぶとあおなのみそしる、ハムいりたまごやき、あつあげとじゃがいものそぼろに	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 25.5 14.3
17 か	けんちんうどん、むぎちゃ、メンチカツ、もやしのいりどりあえ	むぎちゃ、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、むぎちゃ、マカロニサラダ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、はらじゅくドック	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 23.2 16.1
19 もく 👦👧	みそラーメン、むぎちゃ、ミートボール、わらうサラダ	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	とりがら、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、コッパン、むぎ、グラニューとう、こむぎこ、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、たけのこ、しいたけ、ごぼう、グリーンピース	576 26.8 13.3
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、こ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、かつおぶし	オレンジ、もやし、こまつな、わかめ、にんじん	572 24.1 16
24 か	しょくパン(ジ・フ)、やさいスープ、タンドリーチキン、ポテトサラダ	むぎちゃ、わかめごはん	こめ、じゃがいも、しょくパン、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、やさいのこまあえ	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、こまつな、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、マカロニチキングラタン、ヨーグルト	ミルク、ドーナツ	ロールパン、こむぎこ、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、ブロッコリー、にんじん	584 24.9 25.4
27 きん ♡	ごはん、とんじる、さばのカレーこやき、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、こむぎこ、さとう、あぶら、ごま	さば、ぎゅうにゅう、ふたにく、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、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、こまつな	536 17.7 13.6
30 げつ	ごはん、はくさいとえのきのみそしる、わらうミートローフ、マカロニサラダ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、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

だんだんさむくなってきました。しょくじのまえには、うがい・であらいをしてばいきんからからだをまもりましょう。

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

👦👧 こどもがよろこぶメニュー



たんじょうびかい



「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。

	【栄養目標量以上児】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	556kcal
たんぱく質	21.0g	22.6g
脂質	16.0g	16.1g
食塩	2.5g	2.5g