



2021ねん02がつ

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 しつ
			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とのえるもの	
01 げつ	ごはん、だいこんとちんげんさいのみそしる、とりにくのてりやき、ポテトサラダ	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、コーンフレーク、むぎ、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら、さとう	とりにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、しょうが	546 20.7 13.7
02 か	おにさんライス、とうふとわかめのスープ、エビフライ、キャベツ、もやしのごまずあえ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、あぶら、むぎ、さとう、ごま	とうふ、エビフライ、たまご、とりこ、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ごまつな、ねぎ、焼きのり、グリーンピース、わかめ	569 25.8 16
03 すい	ごはん、はくさいとあぶらあげのみそしる、こうやどうふのたまごとじに、ごまマヨネーズあえ、にまめ	りんごヨーグルト アスパラガスビスケット	こめ、さとう、むぎ、マヨネーズ、くろごま、ごま	たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、ちくわ、あぶらあげ、こうやどうふ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、きゅうり、グリーンピース	542 18.6 13.9
04 もく	しおラーメン、むぎぢや、やきシューマイ、キャベツのちゅうかふうあえ、カルピスゼリー	ミルク、スイスロール	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	シューマイ、ひきにく、カルピス、ミルク、しらす、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、きゅうり、わかめ、にんじん、コーン、かんでん、しょうが、にんにく	547 21.6 19
05 きん	ごはん、かぶとあおなのみそしる、ぶりのてりやき、ひじきとじゃがいものいりに、オレンジ	ミルク、かりんとう	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぶり、ミルク、ちくわ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき、しょうが	562 23.7 13.1
06 ど	あおないりごはん、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、せんべい	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、ごまつな、わかめ、にんじん	587 18.1 23
08 げつ	しよくパン(ジ・ブ)、コーンチャウダー、ツナエッグ、マカロニサラダ	すいとんじる	しよくパン、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	たまご、ツナ、ぎゅうにゅう、バター、にくだんご	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ブロッコリー、だいこん、クリームコーン、ねぎ、マッシュルーム、いちごジャム、しいたけ	550 22.1 21.3
09 か	ごはん、はくさいのとりみスープ、さけのおろしに、ごもくまめ、オレンジ	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、さとう、むぎ、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、ミルク、ハム、だいいず	オレンジ、はくさい、だいこん、こんにやく、れんこん、しいたけ、ごぼう、にんじん、こんぶ、しょうが	580 28 10.2
10 すい	ちゃんぽんうどん、むぎぢや、メンチカツ、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	ミルク、ビスケット	うどん、ごま、あぶら、さとう	メンチカツ、ふたにく、かまぼこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にら	576 18.1 16.2
12 きん	カレーライス、むぎぢや、コールスローサラダ、りんご	ミルク、きなこあげばん	こめ、コッペパン、じゃがいも、むぎ、あぶら、グラニューとう、さとう	ひきにく、ミルク、きなこ、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ふくじんづけ、ピーマン	583 18.6 15.6
13 ど	ふりかけごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、もやしのこんぶあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、シューマイ、みそ、あぶらあげ	オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり、しおこんぶ、にんじん	554 18.7 15.3
15 げつ	ごはん、だいこんとちんげんさいのみそしる、とりにくのてりやき、ポテトサラダ	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら	とりにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、しょうが	579 21.7 16.2
16 か	ごはん、はくさいとあぶらあげのみそしる、こうやどうふのたまごとじに、ごまマヨネーズあえ、にまめ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、さとう、むぎ、マヨネーズ、ごま	たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、ちくわ、あぶらあげ、きなこ、こうやどうふ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、きゅうり、グリーンピース	524 22.4 11
17 すい	ごはん、かぶとあおなのみそしる、ぶりのてりやき、ひじきとじゃがいものいりに、オレンジ	ミルク、カステラ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぶり、ミルク、ちくわ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき、しょうが	570 24 12.2
18 もく	やきそば、ポパイスープ、とりのからあげ、いちごヨーグルト	ホットカルピス、せんべい	ちゅうかめん、さとう	とりのからあげ、ふたにく、カルピス、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン、ピーマン、いちごジャム	571 28 19.5
19 きん	みそとうにゅううどん、むぎぢや、メンチカツ、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	むぎぢや、こんぶごはん	うどん、こめ、あぶら、さとう	メンチカツ、ひきにく、とりひきにく、とうにゅう、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、こんぶ	532 17.8 15.1
20 ど	わかめごはん、あおなとじゃがいものみそしる、ミートボール、ブロッコリーのごまあえ、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、すりごま、ごま	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ	バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、わかめ	546 17.9 12.6
22 げつ	しよくパン(ジ・ブ)、コーンチャウダー、ツナエッグ、マカロニサラダ	ミルク、アメリカンドック	しよくパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、こむぎこ	たまご、ぎゅうにゅう、ツナ、バター、にくだんご、アメリカンドック	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ブロッコリー、クリームコーン、マッシュルーム、いちごジャム	579 22 21.2
24 すい	カレーライス、むぎぢや、コールスローサラダ、りんご	ミルク、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	ひきにく、ぎゅうにゅう、ミルク	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ふくじんづけ、ピーマン	591 19.5 16.7
25 もく	ごはん、はくさいのコンソメスープ、キーマカレー、マセドアンサラダ、フルーツヨーグルト	ミルク、ドーナツ	こめ、じゃがいも、むぎ、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	はくさい、たまねぎ、みかん、バナナ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、いちご、グリーンピース、にんにく、しょうが	569 46.4 15.7
26 きん	ごはん、はくさいのとりみスープ、さけのおろしに、ごもくまめ、オレンジ	ミルク、りんごケーキ	こめ、ホットケーキ、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら	さけ、ミルク、ぎゅうにゅう、ハム、だいいず、たまご、バター	オレンジ、はくさい、だいこん、りんご、こんにやく、れんこん、しいたけ、ごぼう、にんじん、こんぶ、しょうが	537 26.5 9.8
27 ど	なつとうごはん、ごまつなたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、オレンジ	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、なつとう、みそ	オレンジ、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん	591 19.1 26.3

にんじんやかぶやこはりは、ふゆにおいしくなるねつこのやさしいのなかまでです。  
おなかのなかをきれいにしたり、からだをあたためたりします。  
からだがあたたまることとせをひきにくくなります。たくさんたべましょう！



たんじょうびかい



こどもがよるこぶメニュー



「まごやさいしい」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。  
※食料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	559kcal
たんぱく質 21.0g	22.0g
脂質 16.0g	14.4g
塩分 2.5g	2.6g