

こ ん だ て ひ よ う



2021ねん02がつ

ひびけ	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どのえるもの	
01 げつ	ごはん、だいこんとちんげんさいのみそしる、とりにくのでりやき、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、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	おにぎりライス、しゅうとわかめのスープ、エビフライ、キャベツと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、とりにく、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 25.6 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じじに、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、むぎちや、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、ぶりのでりやき、ひじきとじゃがいものいりに、オレンジ	ミルク、かゆんとう	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	あおないうごはん、とうふとわかめののみそしる、ポイルワインナー、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ワインナー、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・ピ)、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、バターピーナッツ、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、ブルーベリージャム、しいたけ	550 22.1 21.3
09 か	ごはん、はくさいのどろみスープ、さけのおろしに、ごもくまめ、オレンジ	のむヨーグルト、スティックパン	こめ、コッペパン、さとう、むぎ、かたくり、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、ミルク、ハム、だいず	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、むぎちや、メンチカツ、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	むぎちや、わかめごはん	うどん、こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう	メンチカツ、ぶたにく、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、むぎちや、コーンスローサラダ、りんご	ミルク、きなこあげぱん	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	ぶりがけごはん、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、とりにくのでりやき、ポテトサラダ	ホットココア、フレンチトースト	こめ、じゃがいも、しよくパン、むぎ、マヨネーズ、かたくり、あぶら、さとう	とりにく、たまご、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じじに、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、ぶりのでりやき、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	ミルク、ドーナツ	ちゅうかめん、さとう	とりのからあげ、ぶたにく、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、むぎちや、メンチカツ、ほうれんそうともやしのおひたし、バナナ	むぎちや、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・ピ)、コーンチャウダー、ツナエッグ、マカロニサラダ	むぎちや、にんじんごはん	しよくパン、こめ、じゃがいも、マカロニ、バターピーナッツ、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	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、ブルーベリージャム、こんぶ	579 22 21.2
24 すい	カレーライス、むぎちや、コーンスローサラダ、りんご	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	アメリカンドッグ、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	ホットカルピス、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、マヨネーズ、あぶら	ひきにく、カルピス、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、ホルトマツ、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、はくさいのどろみスープ、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、あぶら	さけ、ミルク、ぎゅうにゅう、ハム、だいず、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	なっとうごはん、ごまつなたまねぎのみそしる、ポイルワインナー、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、ワインナー、なっとう、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

にんじんやわかめにははちみつ、おやにのりしそなどをつくりやさいのなかにまけて下さい。
おなかのなかにをさけいりしたり、からだをあたためたりします。
からだかあたたまるだけせをひきにくくなります。たくさんたべましょ！

たんじょうびがい

こどもがよろこぶメニュー

「まごむやさいしい」こんだて



※食材の行単位で割合が入れ替わることがあります。
※食材の基準で割合が変わることがあります。

【栄養目標値(取上げ)】	【1月の平均】
エネルギー	560kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	16.0g
塩分	2.9g