こんだてひょう

2021ねん04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 ししつ
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
01 もく	ごはん、もやしとあぶらあげのみそしる、ぶたにくのしょうがやき（こまバージョン）、ごまマヨネーズあえ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、さとう、マヨネーズ、ごま、あぶら	アメリカンドッグ、ぶたにく、ミルク、みそ、ちくわ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、しょうが	546 26.1 13.1
02 きん	カレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、いちご	ミルク、きなこむしぱん	こめ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ミルク、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、ハム、たまご、きなこ、むえんバター	たまねぎ、いちご、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、ふくじんづけ	562 19.8 14.3
03 ど	わかめごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ボイルウインナー、キャベツのこんぶあえ、バナナ	牛乳、ビスケット	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、ウインナー、みそ、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、もやし、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、しおこんぶ	550 17.2 19.9
05 げつ	しょくパン（ジ・ピ）、やさいスープ、とりにくのたつたあげ、サラスパサラダ	むぎちゃ、やきそば	しょくパン、やきそばめん、じゃがいも、かたくりこ、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら	とりにく、ぶたにく、ハム、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン、いちごジャム、グリーンアスパラガス、ピーマン、にんじん、しょうが	581 24.9 20.5
06 か	ふりかけごはん、とうふとわかめのみそしる、あつやきたまご、じゃがいものそぼろに	ミルク、あましょく	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ	たまご、とうふ、ぶたひきにく、みそ、ミルク、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、わかめ、にんじん、グリンピース、ねぎ	589 23 17.7
07 すい	ごはん、だいこんととえのきのみそしる、さけのパンこやき、ちくぜんに、オレンジ	バナナヨーグルト、サブレ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、パンこ	さけ、とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	オレンジ、バナナ、こんにゃく、だいこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、えのきだけ、グリンピース、にんにく	537 24.7 12.5
08 もく	ごはん、にらたまじる、ハンバーグ、ポテトサラダ	ミルク、かりんとう	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぶたひきにく、たまご、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、にら	592 22.6 16.8
09 きん	マーボーどん、えのきとたまねぎのみそしる、はるきゃべつのおひたし、バナナ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、たまご、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう、かつおぶし	バナナ、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリンピース、にら	579 24.5 13.3
10 と	ふりかけごはん、なめこじる、シューマイ、キャベツとにんじんのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	シューマイ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ	555 19.2 14.9
12 げつ	きつねうどん、むぎちゃ、メンチカツ、こまつなともやしのおひたし	むぎちゃ、さけいりあおなごはん	うどん、こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	メンチカツ、あぶらあげ、さけ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ	592 17.3 18.9
13 か	ごはん、とんじる、さわらのさいきょうやき、きりぼしだいこんのうまに（ごまいり）、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま	さわら、ミルク、みそ、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん	560 27.1 11.9
14 すい	ごはん、ごもくスープ、チンジャオロース、シューマイ	みかんヨーグルト、サブレ	こめ、むぎ、さとう、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、グラニュー糖	ぶたにく、シューマイ、ミルク、なると、ぎゅうにゅう	みかん、もやし、たけのこ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、しょうが	546 20.6 15.2
15 すい	ごはん、とんじる、さわらのさいきょうやき、きりぼしだいこんのうまに（ごまいり）、オレンジ	クリームのせプリン	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま	さわら、たまご、みそ、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、ミルク、ホイップクリーム、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、しょうが、きりぼしだいこん	563 30.6 18
16 きん	ごはん、もやしとあぶらあげのみそしる、ぶたにくのしょうがやき（こまバージョン）、ごまマヨネーズあえ	ミルク、ピザトースト	こめ、しょくパン、むぎ、さとう、マヨネーズ、ごま、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、ちくわ、あぶらあげ、ハム、とろけるチーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、きゅうり、わかめ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが	540 26.7 12.5
17 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、キャベツともやしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	ミートボール、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな	534 17.3 13.8
19 げつ	しょくパン（ジ・ピ）、やさいスープ、とりにくのたつたあげ、サラスパサラダ	むぎちゃ、たけのこいりまぜごはん	しょくパン、こめ、じゃがいも、かたくりこ、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら	とりにく、ハム、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、コーン、いちごジャム、にんじん、しいたけ、グリーンアスパラガス、しょうが	586 24 17.2
20 か	カレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、バナナ	ブルーベリーヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぶたひきにく、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、ブルーベリージャム、ふくじんづけ	574 16.9 13.9
21 すい	ふりかけごはん、とうふとわかめのみそしる、あつやきたまご、じゃがいものそぼろに	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、あぶら、さとう、かたくりこ	たまご、とうふ、ぶたひきにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、わかめ、にんじん、グリンピース、ねぎ	577 23.4 12.9
23 きん	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、さけのパンこやき、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、カステラ	こめ、むぎ、あぶら、パンこ、さとう	さけ、とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、こなチーズ、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、えのきだけ、グリンピース、にんにく	563 27.3 12.2
24 と	なっとうごはん、とうふとわかめのみそしる、ボイルウインナー、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	ウインナー、とうふ、なっとう、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、ブロッコリー、わかめ、にんじん	584 22 20.9
26 げつ	きつねうどん、むぎちゃ、メンチカツ、こまつなともやしのおひたし	ミルク、フライドポテト	うどん、さとう、あぶら	メンチカツ、ミルク、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ	552 18.8 20.9
27 か	マーボーどん、えのきとたまねぎのみそしる、はるきゃべつのおひたし、バナナ	のむヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、さとう、むぎ、あぶら、かたくりこ、くろごま、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう、かつおぶし	バナナ、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリンピース、にら	573 20.4 15.8
28 もく	スパゲティミートソース、かきたまじる、とりのからあげ、コールスローサラダ、いちご	ミルク、スティックパン	スパゲティー、コッペパン、あぶら、さとう	とりのからあげ、ぶたひきにく、たまご、ミルク、こなチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、コーン、マッシュルーム、グリーンアスパラガス、トマト	543 25.4 16.4
30 きん	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、ささみチーズカツ、マカロニサラダ	ミルク、せんべい	こめ、むぎ、マカロニ、あぶら、マヨネーズ	ミルク、みそ、あぶらあげ、チーズ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、きゅうり、えのきだけ	546 21.2 12.5

※夏の行事などで献立が入れ替わることがあります。
※食材の製品で献立が変わることがあります。

【栄養目標量 以上用】		【今月の平均】
エネルギー	560kcal	564kcal
たんぱく質	21.0g	22.5g
脂質	16.0g	15.7g
塩分	2.5g	2.5g

みんなで たのしく おいしく きゅうしょくを たべてもらえることを ねがっています。
こんねんども よろしくおねがいします。

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