

こ ん だ て ひ よ う



2021ねん07がつ

ひつけ	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 もく	ごはん、かぼちゃのみしる、ぶたにくのしょうがやき、きゅうりのとさあえ	アイスクリーム	こめ、むぎ、さとう、あぶら	アイスクリーム、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	きゅうり、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	531 19.4 14.5
02 きん ♡	ごはん、とんじる、さばのカレーごやき、はるさめサラダ、オレンジ	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、はるさめ、あぶら、こむぎこ	さば、ミルク、ぶたにく、みそ、きなこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、ごぼう	575 24.9 13.5
03 と	なっとうごはん、たまねぎととうふのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、とうふ、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー	522 19.5 12.9
05 げつ	わかめうどん、むぎちや、メンチカツ、キャベツのごますあえ、バナナ	むぎちや、とうもろこしごはん	うどん、こめ、むぎ、あぶら、すりごま、さとう	メンチカツ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン、わかめ、きゅうり	592 13.1 18.2
06 か	ごはん、たまごスープ、マーボーとうふ、やさいのナムル	ミルク、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら	とうふ、たまご、ぶたひきにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、ねぎ、グリーンピース、わかめ	563 24.7 14.6
07 すい ★☆☆	たなはたじる(めん)、むぎちや、とりのからあげ、ポテトサラダ(えだまめいり)	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	そうめん(うどん)、じゃがいも、さとう、マヨネーズ	とりのからあげ、たまご、ミルク、とりにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、えだまめ、オクラ	564 26.1 17.9
08 もく	ごはん、なめこじる、さけのレモンに、きりほしだいこんのうまに、すいか	ミルク、コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、むぎ、あぶら、からくりこ、さとう	べにさけ、とうふ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	すいか、ねぎ、にんじん、なめこ、いんげん、きりほしだいこん、レモン	578 27.3 11.1
09 きん	なつやすいかレーライス、むぎちや、わふうサラダ、バナナ	ミルク、じゃがいもみそでんがく	じゃがいも、こめ、さとう、むぎ、あぶら	とりひきにく、ミルク、かまぼこ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、なす、ふくじんづけ、ピーマン、かぼちゃ、わかめ	560 19.1 10.9
10 と	なっとうごはん、たまねぎととうふのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、とうふ、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー	522 19.5 12.9
12 げつ	あおなごはん、とうふとわかめのみそしる、あつやきたまご、ひじきのいために	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、むぎ、さとう、あぶら	たまご、とうふ、ミルク、みそ、だいたす、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こまつな、えのきたけ、わかめ、にんじん、ひじき、えだまめ	546 22.2 14
13 か	ごはん、なすのみそしる、とりにくのたつたあげ、いんげんごまあえ	ミルク、かぼちゃケーキ	こめ、さとう、むぎ、あぶら、かたくりこ、すりごま	とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	なす、キャベツ、かぼちゃ、いんげん、にんじん、ねぎ、しょうが	567 23.2 15.6
14 すい ♡	ごはん、とんじる、さばのカレーごやき、はるさめサラダ、オレンジ	ヨーグルト、サブレ	こめ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、さとう、あぶら、こむぎこ	さば、ミルク、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、ごぼう	539 20.7 13.6
15 もく 🍰	ジャージャーめん、ワカメスープ、ブロッコリーのマヨサラダ、キャラットゼリー	カルピス、ドーナツ	ちゅうかめん、さとう、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、カルピス、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、にんじん、わかめ、ねぎ、コーン、エリンギ、えのきたけ、レモン、かんてん、にんにく、しょうが	545 16.8 16.5
16 きん	しょくパン(ジ・ピ)、やさいスープ、とりにくのバーベキューソース、マカロニサラダ	むぎちや ウインナーとコーンのませごはん	しょくパン、こめ、かたくりこ、マカロニ、バターピーナッツ、マヨネーズ、さとう、あぶら	とりにく、ウインナー、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、コーン、ほうれんそう、しょうが	554 19 20.4
17 と	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ポイルウインナー、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、あぶらあげ、みそ	バナナ、こまつな、ブロッコリー	554 17.8 23.4
19 げつ	わかめうどん、むぎちや、メンチカツ、キャベツのごますあえ、バナナ	ミルク、アメリカンドッグ	うどん、あぶら、すりごま、さとう	アメリカンドッグ、メンチカツ、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、きゅうり	574 18.9 22
20 か	ごはん、たまごスープ、マーボーとうふ、やさいのナムル	フルーツヨーグルト	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、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	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、もも、みかん、にんじん、しいたけ、もやし、ねぎ、グリーンピース、わかめ	544 23.1 13.5
21 すい	なつやすいかレーライス、むぎちや、わふうサラダ、バナナ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、むぎ、あぶら、さとう	ぶたひきにく、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、なす、ふくじんづけ、ピーマン、かぼちゃ、わかめ	572 18.3 15.3
24 と	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ポイルウインナー、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、あぶらあげ、みそ	バナナ、こまつな、ブロッコリー	554 17.8 23.4
26 げつ	あおなごはん、とうふとわかめのみそしる、あつやきたまご、ひじきのいために	ミルク、マヨチートースト	こめ、しょくパン、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら	たまご、とうふ、ミルク、みそ、だいたす、あぶらあげ、チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、わかめ、にんじん、ひじき、えだまめ	558 23.32 16.7
27 か	しょくパン(ジ・ピ)、やさいスープ、とりにくのバーベキューソース、マカロニサラダ	むぎちや、やきそば	しょくパン、ちゅうかめん、かたくりこ、マカロニ、バターピーナッツ、マヨネーズ、さとう、あぶら	とりにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、りんご、もやし、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、ピーマン、ほうれんそう、しょうが	555 21.9 23
28 すい	ごはん、なすのみそしる、とりにくのたつたあげ、いんげんごまあえ	バナナヨーグルト アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、すりごま	とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、なす、キャベツ、いんげん、にんじん、ねぎ、しょうが	564 19.5 17.6
29 もく 🍩	インディアンピラフ、ワンタンスープ、ジャーマンポテト、カルピスゼリー	ココアミルク、せんべい	こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、カルピス、ぶたひきにく、ミルク、ウインナー、ベーコン、バター	たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、にんじん、パセリ、かんてん	548 14.9 14.5
30 きん	ごはん、なめこじる、さけのレモンに、きりほしだいこんのうまに、すいか	アイスクリーム	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ミルク、みそ、あぶらあげ	すいか、ねぎ、にんじん、なめこ、いんげん、きりほしだいこん、レモン	576 26.5 13
31 と	なっとうごはん、たまねぎととうふのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、とうふ、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー	522 19.5 12.9

じぶんのからだは、じぶんでたべたものでできています。おおきくせいちょうするために、たべることをたいせつにしてくださいね。

きゅうしょくでは、いろいろなしょくざいをしょうし、こどもたちにえいようそのはたらきをつたえていきます。



たんじょうびがい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて



※圖の行事などで献立が入り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。

以上児		
【栄養目標量】		
	【今日の平均】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	561kcal
たんぱく質	21.0g	20.6g
脂質	16.0g	16.0g
塩分	2.5g	2.6g