

こ ん だ て ひ ゃ う

2021ねん08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 しじつ
			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	
02 げつ	しょくパン(フ・ピ)、おからのスープ、とりにくのトマトにこみ、マカロニサラダ	むぎちや、じゃこわかめごはん	こめ、しょくパン、マカロニ、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、ごま	とりにく、しらすほし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、なす、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、オクラ、わかめ、ブルーベリージャム	555 20 16.9
03 か	なつやさいカレーライス、むぎちや、もやしとツナのごますあえ、バナナ	むぎちや、ゆでとうもろこし	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら	ひきにく、ツナ、ミルク、ぎゅうにゅう	ごまつな、もやし、キャベツ、かぼちゃ、なす、トマト、ふくじんづけ、ピーマン、にんじん、きゅうり	560 16 16
04 すい	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぎせいどうふ、ごまつなのごまあえ	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら	とうふ、たまご、とりひきにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごまつな、もやし、しめじ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、しいたけ	552 22 17.1
05 もく	ぶたどん、とうふとあぶらあげのみそしる、かぼちゃのサラダ、りんごゼリー	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、むぎ、マヨネーズ、さとう	とうふ、ぶたにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン、ねぎ、しめじ、かんてん	580 20.3 12.1
06 きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのたつたあげ、ひじきのいために、オレンジ	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、かたくりこ、さとう、ごま	さば、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、わかめ、にんじん、しいたけ、ひじき、えだまめ、しょうが	570 22.4 13.7
07 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
10 か	うどん、むぎちや、しろみさかなのフライ、なすのみそに	むぎちや、おこのみやき(コーン)	うどん、こむぎこ、あぶら、さとう、マヨネーズ、ごまあぶら、かたくりこ	しろみさかなワイ、なまあげ、かまぼこ、ウインナー、たまご、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	なす、ほうれんそう、キャベツ、わかめ、ピーマン、にんじん、コーン、あおのり	546 19.5 19.6
11 すい	ごはん、さやいんげんとたまねぎのみそしる、とりにくのさっぱり、はるさめサラダ(マヨネーズ)	のむヨーグルト、サブレ	こめ、マヨネーズ、はるさめ、さとう、むぎ、グラニューとう	とりにく、ぎゅうにゅう、ミルク、みそ、ハム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いんげん、えのきたけ、にんじん、しょうが	552 20.2 18.1
12 もく	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、メンチカツ、キャベツとぎゅうりのサラダ	アイスクリーム	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	アイスクリーム、とうふ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、メンチカツ	にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、わかめ、コーン	545 22.7 16.4
13 きん	カレーライス、むぎちや、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、ひきにく、ミルク	オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、ふくじんづけ、ピーマン、しめじ	531 14.8 14.7
14 と	ぶりかけごはん、ご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、ごまつな、ブロッコリー	554 17.8 23.4
16 げつ	わかめごはん、にらたまじる、ミートボール、きりぼしだいこんのうまに	ミルク、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう	たまご、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、にら、きりぼしだいこん、たまねぎ、しいたけ	544 20 21.4
17 か	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぎせいどうふ、ごまつなのごまあえ	フルーツヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら	とうふ、たまご、とりひきにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、ごまつな、もやし、もも、みかん、しめじ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいたけ	561 22.1 15
18 すい	しょくパン(フ・ピ)、おからのスープ、とりにくのトマトにこみ、マカロニサラダ	むぎちや、さけごはん	しょくパン、こめ、マカロニ、バターピーナッツ、マヨネーズ、ごま、あぶら、こむぎ	とりにく、さけ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、なす、にんじん、トマト、ピーマン、きゅうり、オクラ、ブルーベリージャム、コーン	551 21.2 18.6
19 もく	やきそば、やさいスープ、シューマイ、プリン	ミルク、アメリカンドッグ	やきそばめん、さとう、あぶら	アメリカンドッグ、シューマイ、たまご、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ピーマン	571 26.1 21
20 きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのたつたあげ、ひじきのいために、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、あぶら、かたくりこ、ごま	さば、ミルク、みそ、きなこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、わかめ、にんじん、しいたけ、ひじき、えだまめ、しょうが	573 24 14.8
21 と	ぶりかけごはん、ご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、ごまつな、ブロッコリー	554 17.8 23.4
23 げつ	うどん、むぎちや、しろみさかなのフライ、なすのみそに	ミルク、レモンケーキ	うどん、あぶら、さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	しろみさかなワイ、ミルク、なまあげ、かまぼこ、たまご、ヨーグルト、みそ、ぎゅうにゅう	なす、ほうれんそう、レモン、わかめ、ピーマン、にんじん	555 22.6 16.4
24 か	なつやさいカレーライス、むぎちや、もやしとツナのごますあえ、すいか	ミルク、フライドポテト	フライドポテト、こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう、ごま	ひきにく、ミルク、ツナ、ぎゅうにゅう	すいか、たまねぎ、もやし、キャベツ、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、きゅうり	587 18.2 18.7
25 すい	ごはん、さやいんげんとたまねぎのみそしる、とりにくのさっぱり、はるさめサラダ(マヨネーズ)	みかんヨーグルト、セサミクッキー	こめ、マヨネーズ、はるさめ、むぎ、さとう	とりにく、ミルク、みそ、ハム、ぎゅうにゅう	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いんげん、にんじん、しょうが	552 19 17.9
26 もく	3しょくそうめん、むぎちや、とりのからあげ、やさいのナムル、ぶどうゼリー	ミルク、ドーナツ	そうめん、さとう、あぶら、ごま、あぶら	とりのからあげ、たまご、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、わかめ、かんてん	572 25.7 15.4
27 きん	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、さけのみそマヨネーズやき、わふうサラダ、オレンジ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら	さけ、ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、ミルク、みそ、かまぼこ	オレンジ、だいこん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、わかめ	573 29.7 13.9
28 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
30 げつ	わかめごはん、きゃべつのみそしる、ウインナーいりたまごやき、きりぼしだいこんのうまに	ミルク、あげばん(きなこ)	こめ、しょくパン、むぎ、グラニューとう、あぶら、さとう、ごま	たまご、ミルク、ウインナー、あぶらあげ、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、わかめ、しいたけ	583 23.2 17.9
31 か	ごはん、やさいスープ、チーズハンバーグ、ポテトサラダ	アイスクリーム	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、マヨネーズ、あぶら、さとう	アイスクリーム、ひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、しめじ、しいたけ	593 18.2 21.1

なつやさいのおいしいきせつになりました。トマト、なす、きゅうり、とうもろこしなどいろいろメニューにとりいれました。

やさいをたくさんたべて、からだのちょうしをととのえ、あついなつをのりきりましょう。



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



※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。

	以上児 【栄養目標量】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	563kcal
たんぱく質	21.0g	20.8g
脂質	16.0g	16.7g
塩分	2.5g	2.6g