

# こ ん だ て ひ よ う

2019ねん9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	からだのちょうしをととのえるもの	
01 すい	ごはん、たまねぎとわかめのみそしる、さけのいそべやき、すきこんぶのいために、なし	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、こんにゃく、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、かたくりこ	さけ、みるく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	なし、たまねぎ、にんじん、こんぶ、わかめ、しょうが、あおのり	582 25.3 12.5
02 もく	しょくパン(ジ・ピ)、ワントンスープ、とりにくのパンこやき、かぼちゃのサラダ	ミルク、コーンフレーク	しょくパン、バターピーナッツ、マヨネーズ、パンこ、あぶら	とりにく、みるく、ぶたひきにく、ハム、こなチーズ、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、いちごジャム、にんにく	580 25.9 19.6
03 きん	カレーライス、むぎちゃ、こまつなのおかかあえ、バナナ	のむヨーグルト、サブレ	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、みるく、かつおぶし	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、ピーマン、ふくじんづけ、にんじん	574 17.7 14
04 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、ポイルプロッコリー、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、プロッコリー	522 19.5 12.9
06 げつ	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、ごもくたまごやき、にくじゃが	ミルク、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら	たまご、ぶたひきにく、みるく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ハム	だいこん、たまねぎ、しらたき、えのきたけ、にんじん、ピーマン	561 22.9 14.1
07 か	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、カジキのやさしいソースかけ、きりほしだいこんのうまに、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、あぶら、かたくりこ、さとう、むぎ、こま	かじき、みるく、みそ、きなこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、りんご、きりほしだいこん、わかめ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが	577 27.8 10.9
08 すい	ごはん、こまつなとたまねぎのみそしる、とうふパーク、なすのあまからいため	アイスクリーム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、パンこ、こまあぶら	アイスクリーム、とうふ、とりひきにく、ベーコン、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	なす、たまねぎ、こまつな、いんげん、にんじん、まいたけ	565 19.1 20.8
09 もく	とりごもくごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、エビフライ、わふうサラダ、なし	ミルク、せんべい	こめ、あぶら、さとう	エビフライ、みるく、とりにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ	なし、キャベツ、にんじん、ごぼう、しいたけ、きゅうり、わかめ、グリーンピース、たまねぎ	526 20.4 9.2
10 きん	ごはん、にらたまじる、ゆーりんちー、もやしのちゅうかふうあえもの	いちごヨーグルト、セサミクッキー	こめ、かたくりこ、むぎ、さとう、あぶら、こま、こまあぶら、こむぎこ	とりにく、たまご、みるく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、いちごジャム、しょうが	555 20.2 15.9
11 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、ポイルプロッコリー、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、プロッコリー	554 17.8 23.4
13 げつ	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、こまつなごまあえ、オレンジ	ミルク、スティックパン	うどん、コッペパン、あぶら、ごま、かたくりこ、さとう	メンチカツ、みるく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こまつな、もやし、まいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん	574 20.6 20.7
14 か	ごはん、たまねぎとわかめのみそしる、さけのいそべやき、すきこんぶのいために、なし	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、こんにゃく、むぎ、さとう、あぶら、こむぎこ、かたくりこ	さけ、みるく、ぎゅうにゅう、みそ、あぶらあげ	なし、たまねぎ、にんじん、こんぶ、わかめ、しょうが、あおのり	582 28.9 11.3
15 すい	しょくパン(ジ・ピ)、ワントンスープ、とりにくのパンこやき、かぼちゃのサラダ	むぎちゃ、さつまいもごはん	しょくパン、こめ、さつまいも、マヨネーズ、バターピーナッツ、あぶら、パンこ、こま	とりにく、ぶたひきにく、ハム、こなチーズ、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、いちごジャム、にんにく	579 21.9 21.7
16 もく	ごはん、いもじる、ささみチーズカツ、パスタサラダ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、さつまいも、スパゲティ、むぎ、マヨネーズ、あぶら	アメリカンドッグ、みるく、とうふ、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	きゅうり、ごぼう、コーン、こんにゃく、ねぎ、にんじん	578 23.4 12.2
17 きん	カレーライス、むぎちゃ、こまつなのおかかあえ、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、あとら、あぶら	ぶたひきにく、みるく、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、ふくじんづけ、ブルーベリージャム	543 16.2 11.5
18 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、ポイルプロッコリー、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、プロッコリー	554 17.8 23.4
21 か	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、ごもくたまごやき、にくじゃが	ミルク、コーンマヨネーストースト	こめ、しょくパン、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら	たまご、ぶたひきにく、みるく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ハム	だいこん、たまねぎ、コーン、しらたき、えのきたけ、にんじん、ピーマン、たまねぎ	583 24.5 15.3
22 すい	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、カジキのやさしいソースかけ、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	ヨーグルト、サブレ	こめ、じゃがいも、あぶら、かたくりこ、むぎ、さとう、こま	かじき、みるく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、りんご、きりほしだいこん、わかめ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが	565 23.8 11.8
24 きん	なすミートスパゲティ、ポパイスープ、キャベツのツナサラダ、カルピスゼリー	ミルク、ドーナツ	スパゲティ、さとう、こむぎこ、あぶら、さとう	ぶたひきにく、カルピス、みるく、ツナ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、なす、にんじん、トマト、コーン、きゅうり、かんてん、にんにく	579 24.2 15.6
25 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、ポイルプロッコリー、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、プロッコリー	522 19.5 12.9
27 げつ	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、こまつなごまあえ、オレンジ	むぎちゃ、きつねごはん	うどん、こめ、あぶら、ごま、かたくりこ、さとう、こま	メンチカツ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こまつな、もやし、まいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん	585 17.1 22
28 か	ごはん、にらたまじる、ゆーりんちー、もやしのちゅうかふうあえもの	ミルク、じゃがいもみそでんがくもの	じゃがいも、こめ、かたくりこ、さとう、むぎ、あぶら、こまあぶら、こむぎこ	とりにく、たまご、みるく、かまぼこ、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、しょうが	534 22.4 11.8
29 すい	ごはん、こまつなとたまねぎのみそしる、とうふパーク、なすのあまからいため	アイスクリーム	こめ、むぎ、さとう、こまあぶら、あぶら、かたくりこ、パンこ	とうふ、アイスクリーム、とりひきにく、ベーコン、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	なす、たまねぎ、いんげん、まいたけ、にんじん、ねぎ、なめこ	583 21.5 20.5
30 もく	さんしょくどん、けんちんじる、はるさめサラダ、ぶどうゼリー	ミルク、カステラ	こめ、さとう、むぎ、はるさめ、こまあぶら	とりひきにく、たまご、みるく、とうふ、とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、かんてん、やきのり	591 24.2 10.2

まだまだあつひがつづきますが、あつさにまけすよくたべてげんきいっばいすこしてくださいね。

きゅうしょくしつでは、あつてもしょくよくのできるきゅうしょくをつくっていきます。



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



※圖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	569kcal
たんぱく質	21.0g	21.9g
脂質	16.0g	15.2g
塩分	2.5g	2.5g