

こ ん だ て ひ よ う



2021年11がつ

ひつげ	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	
01 げつ	しょくばん(ジ・ピ)、マカロニシチュー、たまごやき、はるさめサラダ	むぎちや、にんじんごはん	しょくパン、こめ、マカロニ、はるさめ、バターピーナッツ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごま	たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ミルク、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブルーベリージャム、コーン	594 19.4 19.6
02 か	ごはん、すましじる、とりにくのぼんごやき、コールスローサラダ	ミルク、きなこむしぼん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、パン	とりにく、とうふ、ミルク、ぎゅうにゅう、たまご、きなこ、バター、チーズ	キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり、にんにく	533 22.8 15.8
04 もく	ハヤシライス、むぎちや、わかめサラダ、りんご	ミルク、バームクーヘン	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、グリーンピース	565 19.1 11.4
05 きん	ごはん、あおなとはくさいのみそしる、さけのおろしに、じゃがいもきんぴら、オレンジ	いちごヨーグルト、アスパラガスピュレ	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、ごま	さけ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、えのきだけ、いちごジャム	539 22.9 8.6
06 と	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ポイルワインナー、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
08 げつ	けんちんうどん、むぎちや、コロック、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、ピザトースト	しょくパン、うどん、さといも、あぶら、さとう	ミルク、とうふ、チーズ、ハム、かつおぶし、ぎゅうにゅう、あぶらあげ	バナナ、コロック、はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、まいだけ	548 20.4 12.8
09 か	ごはん、かきたまじる、ぶたにくのカレーピカタ、ごぼうサラダ、にまめ	ミルク、ビスケット	こめ、さとう、むぎ、こむぎこ、あぶら、ごま	ぶたにく、たまご、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ほうれんそう	557 25.5 12.5
10 すい	ごはん、とんじる、さかなのやさいソースかけ、キャベツとわかめのこますあえ、オレンジ	バナナヨーグルト、サブレ	こめ、じゃがいも、かたくりこ、むぎ、さとう、あぶら、ごま	さかな、ミルク、かにかまぼこ、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、りんご、こんにゃく、にんじん、しいたけ、ごぼう、しょうが、わかめ	579 26.3 83.5
11 もく	ごはん、やさいスープ、ハンバーグ、ポテトサラダ、ぶどうゼリー	ミルク、あましょく	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、マヨネーズ、さとう	ひきにく、みるく、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、かんてん	573 20.2 16.6
12 きん 総合避難訓練	わかめごはん、ワタンスープ	むぎちや、やきそば	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、ぎゅうにゅう	わかめ、ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ちやし	
13 と	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ポイルワインナー、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
15 げつ	しょくばん(ジ・ピ)、マカロニシチュー、たまごやき、はるさめサラダ	むぎちや、わかめごはん	しょくパン、こめ、むぎ、マカロニ、はるさめ、バターピーナッツ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごま	たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ミルク、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブルーベリージャム、コーン	594 19.4 20.2
16 か	ごはん、すましじる、とりにくのパンこやき、コールスローサラダ	フルーツヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、パン	とりにく、とうふ、ミルク、チーズ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、もも、みかん、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり、にんにく	546 19.1 15.4
17 すい	チキンカレーライス、むぎちや、わかめサラダ、りんご	むぎちや、おこのみやき	こめ、じゃがいも、こむぎこ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	とりにく、かまぼこ、たまご、ミルク、ほしえび、かつおぶし、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ふくじんづな、ねぎ、わかめ、あおのり	566 15.8 14.4
18 もく	ごはん、あおなとはくさいのみそしる、さけのおろしに、じゃがいもきんぴら、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、むぎ、さとう、ごま	さけ、ミルク、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう	オレンジ、だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、えのきだけ	546 26.6 10.6
19 きん	ごちうラーメン、むぎちや、シューマイ、ココアとうにゅうゼリー	ミルク、ドーナツ	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら	とうにゅう、シューマイ、ぶたにく、ミルク、なると、ぎゅうにゅう	キャベツ、ちやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、ねぎ、しいたけ、かんてん	583 25.5 13.6
20 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
22 げつ	ごはん、なめこじる、ささみチーズカツ、きゃべつとにんじんのこまあえ	ミルク、はらじゅくドック	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう	とうふ、ミルク、チーズ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、ねぎ、にんじん、なめこ	589 25.5 15.6
24 すい	けんちんうどん、むぎちや、コロック、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、あげぼん	コッパン、うどん、さといも、あぶら、グラニュー糖、さとう	ミルク、とうふ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、あぶらあげ	バナナ、コロック、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、まいだけ	561 17.5 14
25 もく	ひしきごはん、だいこんとあおなのみそしる、エビフライ、わらうサラダ、りんご	のむヨーグルト、せんべい	こめ、さとう、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、エビフライ、あぶらあげ、ミルク、とりひきにく、かまぼこ、みそ	りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、しらたき、わかめ、ひじき	591 22.6 13.9
26 きん	ごはん、かきたまじる、ぶたにくのカレーピカタ、ごぼうサラダ、にまめ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、さとう、むぎ、こむぎこ、あぶら、ごま	ぶたにく、たまご、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ほうれんそう	588 25.4 15.5
27 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
29 げつ	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、きせいでんぷ、ブロッコリーのこまあえ	ココアミルク、スティックパン	こめ、コッパン、むぎ、さとう、あぶら、すりごま	とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきだけ、しいたけ、ひじき	525 22.6 13.5
30 か	ごはん、とんじる、さかなのやさいソースかけ、キャベツとわかめのこますあえ、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	さかな、ミルク、かにかまぼこ、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、たまねぎ、りんご、こんにゃく、にんじん、しいたけ、ごぼう、しょうが、わかめ	597 28.2 6.9

※図の行事などで献立が入れ替わることがあります。  
※食材の価格で献立が変わることがあります。

だんだんさむくなってきました。しょくじのまえには、うがい・てあらいをしてはいきんからからだをまもりましょう。

やさしいやくだものには、ウイルスからみんなのからだをまもってくれるえいようそがたくさんはいっています。



たんじょうひかい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて



【栄養目標値以上】	【今月の平均】
エネルギー 560kcal	567kcal
たんぱく質 21.0g	21.8g
脂質 16.0g	14.3g
塩分 2.5g	2.4g