

2021ねん11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	
01 げつ	しょくぼん(ジ・フ)、マカロニ 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、こむぎこ、さとう、あ ぶら、こま	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 のぼんこやき、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、 パンこ	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	565 191 11.4
05 きん	ごはん、あおなとはくさいのみ 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 スケット	こめ、じゃがいも、さとう、 むぎ、あぶら、こま	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、 えのきたけ、いちごジャム	539 22.9 8.6
06 と	わかめごはん、えのきとたまね ぎのみそしる、ポイルウインナ ー、キャベツのこんぶあえ、 バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、ウインナー、 みそ	バナナ、キャベツ、もやし、 えのきたけ、たまねぎ、にん じん、しおこんぶ	563 16.8 17.9
08 げつ	けんちんうどん、むぎちや、 コロツケ、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、コロツケ、はくさい、 にんじん、だいこん、たまね ぎ、ピーマン、ねぎ、まいたけ	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、ごほうサ ラダ、にまめ	ミルク、かりんとう	こめ、さとう、むぎ、こむぎ こ、あぶら、こま	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、じゃがいもとあぶらあ げのみそしる、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、 こま	さかな、ミルク、かにかま ぼこ、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、にん じん、しょうが、わかめ	579 26.3 83.5
11 もく	ごもくらーめん、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、こ 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、もやし、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
12 きん	ごはん、だいこんとえのきのみ みそしる、ぎせいとうふ、 ブロッコリーのごまあえ	ミルク、やきいも	こめ、さつまいも、むぎ、 さとう、あぶら、こま	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、キャベツ、 えのきたけ、しいたけ、ひじ き	514 22 12.1
13 と	なっとうごはん、しめじとたま ねぎのみそしる、シューマイ、 こまつなともやしのおひたし、 オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、 なっとう、みそ、かつおぶし	オレンジ、もやし、こまつ な、しめじ、にんじん、 たまねぎ	582 22.3 15
15 げつ	しょくぼん(ジ・フ)、マカロニ 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、こむぎこ、 さとう、あぶら、こま	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、パンこ	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、ふくじんづけ、 ねぎ、わかめ、あおりのり	566 15.8 14.4
18 もく	わかめおにぎり、みす	むぎちや、やきそば	こめ、ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、にんじん、も やし、ピーマン、たまね ぎ、わかめ	
19 きん	ごはん、あおなとはくさいのみ 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、 こま	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、えのきたけ	546 26.6 10.6
20 と	ぶりかけごはん、あおなとあ ぶらあげのみそしる、ミート ボール、ブロッコリーのご まあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、こま	ぎゅうにゅう、ミートボ ール、みそ、あぶらあげ	バナナ、ブロッコリー、 こまつな、にんじん	578 19.1 15.4
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、はらじゆくドック	こめ、むぎ、あぶら、こ 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、 コロツケ、はくさいのおかか あえ、バナナ	ミルク、あげぼん	コッペパン、うどん、さ といも、あぶら、グラニ ューとう、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、コロツケ、はく さい、にんじん、だい こん、ねぎ、まいたけ	561 17.5 14
25 もく	ひじきごはん、だいこんとあ おなのみそしる、エビフライ、 わふうサラダ、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、 ごほうサラダ、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、こま	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	あおなごはん、もやしとあ ぶらあげのみそしる、 ポイルウインナー、 ポイルキャベツ、 オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、マヨネ ーズ	ぎゅうにゅう、ウ インナー、みそ、あ ぶらあげ	オレンジ、キャベツ、 もやし、こまつな、 わかめ、にんじん	573 18.5 24.3
29 げつ	ごはん、だいこんとえのき のみみそしる、ぎせいとう ふ、ブロッコリーのご まあえ	ココアミルク、スティック パン	こめ、コッペパン、む ぎ、さとう、あぶら、 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、 えのきたけ、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、こま	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

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ています。

だんじょうがい      こどもがよろこぶメニュー      「まごわやさしい」こんだて

※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。

【栄養目標量以上児】	【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 2.9g	2.4g