

# こ ん だ て ひ よ う

2021年10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	からだのちようしきをとのえるもの	
01 きん	ごはん、キャベツとにんじんの みそしる、ふたにくのしょうが やき、かぼちゃのあまに	りんごヨーグルト	こめ、さとう、むぎ、あぶら	ふたにく、ミルク、みそ、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、しょうが	556 24.5 12.3
02 と	なっとうごはん、たまねぎとど うらのみそしる、シューマイ、 ポイルブロックリー、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、とうら、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコ リー	522 19.5 12.9
04 げつ	カレーライス、むぎちや、もや しのちゅうかふうあえもの、パ ナナ	ココアミルク、リッツ	こめ、じゃがいも、あぶら、さ とう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ふたにく、ミル ク	バナナ、たまねぎ、もやし、に んじん、こまつな、ふくじんづ け	589 18.4 15.0
05 か ♡	ごはん、けんちんしる、さばの みそに、ごまマヨネーズあえ、 オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、さとう、む ぎ、マヨネーズ、あぶら、ご ま、ごまあぶら	さば、とうら、ミルク、とり にく、ちくわ、きなこ、みそ、か つおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、だいご ん、きゅうり、ごぼう、にんじ ん、しいたけ、しょうが	579 28.4 15.0
06 すい	ごはん、あおなとしめじのみそ しる、とりにくのてりやき、こ もくきんひら	ミルク、スイートポテト	こめ、さつまいも、むぎ、あぶ ら、かたくりこ、さとう、ごま	とりにく、ミルク、ぎゅうにゅ う、みそ、たまご、あぶらあ げ、バター、ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、にんじん、れん ごん、たまねぎ、しめじ、ごぼ う、こんにゃく、グリーンピー ス、しょうが	591 22.4 17.6
07 もく 😊	おやこどん、わかめとたまねぎ あぶらあげのみそしる、ツナポテトサ ラダ、りんごゼリー	ミルク、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨ ネーズ、さとう	たまご、とりにく、ミルク、ツ ナ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、しめじ、かんてん、わかめ	591 22.1 15.9
08 きん	しゃくパン(シ・フ)、はくさい スープ、ペーコンエッグ、ブ ロックリーサラダ	ミルク、アメリカンドッグ	しゃくパン、マヨネーズ、あぶ ら、はるさめ	アメリカンドッグ、たまご、ミ ルク、ペーコン、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、はくさい、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、フ ルーベリージャム、コーン、い ちごジャム	524 22.1 20.6
09 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 ィンナー、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
11 げつ	わかめうどん、むぎちや、コ ロケ、ツナサラダ	むぎちや、あおなごはん	こめ、うどん、あぶら、むぎ、 ごま、さとう	たまご、ツナ、かまぼこ、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	かぼちゃコロケ、キャベツ、 ねぎ、にんじん、こまつな、 きゅうり、わかめ	547 15.2 16.2
12 か	ごはん、だいごんとえのみそ しる、さけのパンこやき、れ んごんとあつあげのいために、 かき	フルーツヨーグルト	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 パンこ、ごまあぶら	さけ、あつあげ、ミルク、み そ、あぶらあげ、こなチーズ、 ぎゅうにゅう	かき、バナナ、れんごん、も も、みかん、だいごん、ごん にゃく、にんじん、えのきた け、にんにく	540 24.4 11.7
13 すい	ふりかけごはん、とうらどわか めのみそしる、にくじゃが、ち んげんさいとじゃべつのごまあ え	ミルク、ビスケット	こめ、じゃがいも、さとう、む ぎ、ごま、あぶら	ふたにく、とうら、ミルク、み そ、ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、たまねぎ、しら だし、にんじん、キャベツ、わ かめ、ねぎ、グリーンピース	587 22.3 13.3
14 もく 😊	ごはん、かきたまじる、わふう きのこハンバーグ、マカロニサ ラダ	ミルク、せんべい	こめ、マカロニ、むぎ、パン こ、マヨネーズ、かたくりこ、 あぶら	ひきにく、たまご、ミルク、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、にん じん、きゅうり、まいたけ、し めじ、えのきたけ	587 24.4 15.5
15 きん	ごはん、ワカメスープ、マー ポーとうら、ほうれんそうとも やしのナムル	ミルク、タマゴトースト	こめ、しゃくパン、むぎ、かた くりこ、マヨネーズ、ごまあぶ ら、さとう、ごま	とうら、ひきにく、ミルク、た まご、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、ほうれんそう、たま ねぎ、ねぎ、わかめ、にんじん、 コーン、パセリ、しょうが	559 23.8 15.5
16 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 ィンナー、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
18 げつ	ごはん、キャベツとにんじんの みそしる、ふたにくのしょうが やき、かぼちゃのあまに	ミルク、あましょく	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ふたにく、ミルク、みそ、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、しょうが	578 24.0 17.3
19 か	しゃくパン(シ・フ)、はくさい スープ、ペーコンエッグ、ブ ロックリーサラダ	むぎちや ウインナーとコーンのませごは ん	しゃくパン、こめ、マヨネー ズ、あぶら、はるさめ	たまご、ペーコン、ウイン ナー、バター、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、はくさい、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、フ ルーベリージャム、コーン、い ちごジャム	541 16.3 21.3
20 すい ♡	ごはん、けんちんしる、さばの みそに、ごまマヨネーズあえ、 オレンジ	バナナヨーグルト、サブレ	こめ、むぎ、さとう、マヨネー ズ、あぶら、ごま、ごまあぶら	さば、とうら、ミルク、とり にく、ちくわ、みそ、かつおぶ し、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、バナナ、 だいごん、きゅうり、ごぼう、 にんじん、しいたけ、しょうが	569 24.6 15.2
22 きん	ごはん、あおなとしめじのみそ しる、とりにくのてりやき、こ もくきんひら	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、むぎ、 かたくりこ、ごま、あぶら、さ とう	とりにく、ミルク、みそ、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、にんじん、れん ごん、たまねぎ、しめじ、ごぼ う、こんにゃく、グリーンピー ス、しょうが	579 22.3 17.5
23 と	なっとうごはん、たまねぎとど うらのみそしる、シューマイ、 ポイルブロックリー、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、とうら、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコ リー	522 19.5 12.9
25 げつ	わかめうどん、むぎちや、コ ロケ、ツナサラダ	ミルク、あげばん(ココア)	コッパン、うどん、あぶら、 グラニューとう、さとう	たまご、ミルク、ツナ、かまぼ こ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	かぼちゃコロケ、キャベツ、 ねぎ、にんじん、きゅうり、わ かめ	580 19.5 20.0
26 か	カレーライス、ラッシー、もや しのちゅうかふうあえもの、パ ナナ	ミルク、ふかしいも	こめ、さつまいも、じゃがい も、さとう、あぶら、ごまあぶ ら	ぎゅうにゅう、ふたにく、ミル ク	バナナ、たまねぎ、もやし、に んじん、こまつな、ふくじんづ け、レモン	594 19.7 11.4
27 すい	ごはん、だいごんとえのみそ しる、さけのパンこやき、れ んごんとあつあげのいために、 かき	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、あぶら、パンこ、 さとう、ごまあぶら	さけ、あつあげ、ミルク、み そ、あぶらあげ、こなチーズ、 ぎゅうにゅう	かき、れんごん、だいごん、こ んにゃく、にんじん、えのきた け、にんにく	586 27.0 10.2
28 もく	ごはん、ワカメスープ、マー ポーとうら、ほうれんそうとも やしのナムル	ミルク、りんごケーキ	こめ、さとう、むぎ、かたくり こ、ごまあぶら、ごま	とうら、ひきにく、ミルク、た まご、みそ、バター、ぎゅう にゅう	もやし、りんご、ほうれんそ う、たまねぎ、ねぎ、わかめ、 にんじん、コーン、しょうが	547 22.9 13.4
29 きん 😊	わふうスバグティ、ポイルスー プ、エビフライ、コールスロー サラダ、かき	ミルク、ドーナツ	スバグティ、あぶら、さとう	ミルク、ペーコン、バター、 ぎゅうにゅう	かき、たまねぎ、キャベツ、ほ うれんそう、しめじ、えのきた け、コーン、にんじん、にんに く、のり	563 20.4 14.3
30 と	なっとうごはん、たまねぎとど うらのみそしる、シューマイ、 ポイルブロックリー、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、とうら、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコ リー	522 19.5 12.9

あきのしょくざい、きのこやさつまいも、かきなどをこんだてにりいれました。  
しゅん(きせごにこれれややくだもの)のものは、えいようがたっぷりはいっています。

😊 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



※部外行事などで前日が入替わることがあります。  
※食料の消費量は前日が変わることがあります。

栄養成分(1食あたり)	(1食の平均)
エネルギー	560kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	16.0g
炭水化物	81g
食塩	2.8g