



2022ねん01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	ちやくくやほねになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	
04 か	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、りんご	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、むぎ、さとう	ひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ふくじんづけ	551 17.9 15.6
05 すい	ごはん、とんじる、メンチカツ、きりほしだいこんのうまに	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう	メンチカツ、ミルク、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう、きりほしだいこん	596 18.4 21.4
06 もく	しょくパン(ジ・ブ)、ミネストローネ、タンドリーチキン、ポイルブロッコリー、いちごヨーグルト	ミルク、アメリカンドッグ	しょくパン、じゃがいも、さとう、マカロニ、マヨネーズ、あぶら	とりにく、アメリカンドッグ、ミルク、ヨーグルト、ベーコン、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ブルーベリージャム、にんにく	578 32.5 19.2
07 きん	ごはん、にらたまじる、さばのごまてりやき、ひじきとじゃがいものにももの、みかん	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、じゃがいも、むぎ、さとう、ごまあぶら、ごま	さば、ミルク、きなこ、たまご、みそ、たいす、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	みかん、たまねぎ、にんじん、にら、ひじき、しいたけ、グリーンピース、しょうが	544 27.2 14.8
08 と	あおなごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ポイルブロッコリー、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、みそ、あぶらあげ、ミートボール	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん	539 17.6 15.6
11 か	ごはん、とうふとわかめのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラダ	ミルク、ピザトースト	こめ、じゃがいも、しょくパン、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぶたにく、とうふ、ミルク、みそ、ハム、チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、わかめ、たまねぎ、ピーマン、しょうが	552 28.2 16.1
12 すい	ごはん、なめこじる、さけのパンこやき、キャベツとほうれんそうのごまあえ、みかん	ミルク、シュガーロール	こめ、クロワッサン、むぎ、あぶら、さとう、ごま、パンこ	さけ、とうふ、ミルク、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	みかん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、なめこ、にんにく	574 27.4 15.9
13 もく	ごはん、やさしいスープ、キーマカレー、マカロニサラダ	バナナヨーグルト、サブレ	こめ、さとう、むぎ、マカロニ、マヨネーズ、あぶら	ぶたひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、にんにく、しょうが	553 19.4 18
14 きん	ごはん、すましじる、まつかぜやき、だいこんとあつあげのとりみに、にまめ	ミルク、ココアケーキ	こめ、さといも、ホットケーキ、さとう、むぎ、あぶら、かたくりこ、やきふ、ごま	とりひきにく、とうふ、ミルク、なまあげ、たまご、バター、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、わかめ	584 25.7 17.3
15 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、ブロッコリーのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ウインナー、みそ	バナナ、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ	561 18.4 20.3
17 げつ	けんちんうどん、むぎちゃ、シューマイ、もやしのごますあえ、バナナ	むぎちゃ、ウインナーとコーンのまぜごはん	うどん、こめ、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら	シューマイ、とうふ、あぶらあげ、ウインナー、ツナ、バター、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、だいこん、はくさい、まいたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、きゅうり	587 17.6 16.8
18 か	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、マーボーとうふ、はくさいのこんぶあえ	ミルク、きなこむしばん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	とうふ、ぶたひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、あぶらあげ、バター、みそ、きなこ	はくさい、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、しおこんぶ	546 24.3 18.2
19 すい	ごはん、にらたまじる、さばのごまてりやき、ひじきとじゃがいものにももの、りんご	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、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	さば、ミルク、たまご、みそ、たいす、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、にんじん、にら、ひじき、しいたけ、グリーンピース、しょうが	552 24.9 14.3
20 もく	ごはん、はくさいスープ、ハンバーグ、サラスパサラダ、みかん	ミルク、せんべい	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、マヨネーズ、はるさめ、さとう	ぶたひきにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、コーン、にんじん	560 23.4 18.1
21 きん	しょくパン(ジ・ブ)、ミネストローネ、タンドリーチキン、ポイルブロッコリー、いちごヨーグルト	むぎちゃ、じゃこわかめごはん	しょくパン、こめ、じゃがいも、さとう、マカロニ、マヨネーズ、あぶら、ごま	とりにく、ミルク、ヨーグルト、ベーコン、しらす、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ブルーベリージャム、にんにく	557 26.6 16.3
22 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、せんべい	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、ちくわ、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	550 22.2 13.7
24 げつ	ごはん、とうふとわかめのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラダ	ミルク、おぐらケーキ	こめ、じゃがいも、ホットケーキ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぶたにく、とうふ、ミルク、ゆであずき、みそ、たまご、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、わかめ、しょうが	559 26.7 15.7
25 か	ごはん、なめこじる、さけのパンこやき、キャベツとほうれんそうのごまあえ、みかん	のむヨーグルト、ミニドーナツ	こめ、ドーナツ、さとう、むぎ、あぶら、ごま、パンこ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ミルク、みそ、チーズ	みかん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、なめこ、にんにく	550 28 12.7
26 すい	ごはん、すましじる、まつかぜやき、だいこんとあつあげのとりみに、にまめ	ミルク、じゃがいもみそでんがくに、にまめ	じゃがいも、こめ、さといも、さとう、むぎ、あぶら、かたくりこ、やきふ、ごま	とりひきにく、ミルク、なまあげ、とうふ、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、わかめ	547 24.1 13.7
27 もく	みそラーメン、むぎちゃ、あげギョーザふう、ほうれんそうのナムル、プチケーキ	ミルク、スティックパン	ちゅうかめん、コッペパン、あぶら、ごま、ごまあぶら	ぎょうざ、ミルク、みそ、ぶたひきにく、クリーム、ぎゅうにゅう	もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、コーン、にんにく、しょうが	552 23.6 18.9
28 きん	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、りんご	ミルク、マヨチートースト	こめ、しょくパン、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぶたひきにく、ミルク、チーズ、ぎゅうにゅう	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ふくじんづけ、きゅうり	585 19.4 18.9
29 と	ふりかけごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、ミートボール、キャベツとにんじんのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ	573 18.7 17.4
31 げつ	けんちんうどん、むぎちゃ、シューマイ、もやしのごますあえ、バナナ	むぎちゃ、きつねごはん	うどん、こめ、あぶら、ごま、さとう、ごま、ごまあぶら	シューマイ、とうふ、あぶらあげ、ツナ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、にんじん、だいこん、はくさい、まいたけ、ねぎ、ごぼう、きゅうり	547 18.2 15.8

しょくじのマナーをまもり、あいてをおもいやり、たのしくしょくじをしましょう。

さむいひがつづくので、かぜのよほうのためにもしょくじのまえにはかならず、『うがいてあらい』をしましょう。



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)】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	563kcal
たんぱく質	21.0g	23.0g
脂質	16.0g	16.8g
塩分	2.5g	2.6g