

こ ん だ て ひ よ う

2022ねん02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 ししつ
			ねつとちからになるもの	ちや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	
1か	ごはん、はくさいシチュー、ミートローフ、コールスローサラダ	ミルク、りんごケーキ	こめ、ホットケーキミックス、こむぎこ、さとう、むぎ、パンこ、あぶら	ひきにく、ぎゅうにゅう、ミルク、ベーコン、たまご、バター	たまねぎ、キャベツ、はくさい、りんご、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース	596 23.6 18.5
02すい ♡	ごはん、じゃがいものみそしる、さばのみそに、きりぼしだいこんのもの、みかん	ミルク、あましょく	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	さば、ミルク、さつまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	みかん、しらたき、きりぼしだいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	547 24.1 16.7
03もく 🍎🍌	おにさんライス、やさしいスープ、エビフライ、ポイルブロッコリー	のむヨーグルト、せんべい	こめ、さとう、むぎ、マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう、エビフライ、たまご、とりにく、ミルク、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、のり、グリーンピース	589 26.1 14.6
04きん	みそとうにゅううどん、むぎちゃ、メンチカツ、ごまマヨネーズあえ、バナナ	むぎちゃ、さけあおないりごはん	こめ、うどん、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま	メンチカツ、ぶたにく、とうにゅう、ちくわ、みそ、さけ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、ごまつな	594 18.2 18.3
05ど	ふりかけごはん、ご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、ごまつな、ブロッコリー	554 17.8 23.4
07げつ	ごはん、わかめとたまねぎのみそしる、ぶたにくのカレーピカタ、ポテトサラダ	ミルク、ジャムパン	こめ、じゃがいも、しょくパン、むぎ、マヨネーズ、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、たまご、ミルク、みそ、あぶらあげ、ハム、ぎゅうにゅう	わかめ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いちごジャム	592 29.9 16.1
08か	チキンカレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、りんご	ミルク、きなこむしばん	こめ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、さとう、あぶら、さとう、ごまあぶら	とりにく、ミルク、ぎゅうにゅう、ハム、たまご、ミルク、きなこ、バター	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、ふくじんづけ	583 20.6 15.2
09すい	コッペパン、コーンスープ、ポイルウインナー、ツナサラダ、いちごヨーグルト	ミルク、ハッシュドポテト	コッペパン、フライドポテト、さとう、マヨネーズ	ウインナー、ミルク、ツナ、たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、クリームコーン、コーン、きゅうり、たまねぎ、いちごジャム、にんじん	580 23.1 24.4
10もく	ごはん、かぶとあおなのみそしる、さけのムニエル、ひじきのいために、オレンジ	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、さとう	さけ、ミルク、みそ、あぶらあげ、だいず、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、ひじき、グリーンピース	555 27.0 13.0
12ど	ふりかけごはん、ご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、ごまつな、ブロッコリー	554 17.8 23.4
14げつ	ふりかけごはん、はるさめのちゅうかスープ、かにたまふう、やさしいナムル、りんご	ミルク、あげぱん(ココア)	こめ、しょくぱん、むぎ、あぶら、はるさめ、さとう、グラニューとう、ごまあぶら、かたくりこ	たまご、ミルク、かにかまぼこ、ぎゅうにゅう	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ、わかめ、えのきたけ、グリーンピース	566 19.9 12.1
15か	ごはん、はくさいシチュー、ミートローフ、コールスローサラダ	ミルク、ビスケット	こめ、こむぎこ、さとう、むぎ、パンこ、あぶら	ひきにく、ぎゅうにゅう、ミルク、ベーコン、たまご、バター	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース	593 25.5 19.1
16すい	ごはん、かぶとあおなのみそしる、さけのムニエル、ひじきのいために、オレンジ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、さとう	さけ、アメリカンドッグ、ミルク、みそ、あぶらあげ、だいず、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、ひじき、グリーンピース	549 28.8 13.7
17もく 🎂	スパゲティナーポリタン、はくさいのたまごスープ、とりのからあげ、ブロッコリーとにんじんのおかかあえ	ミルク、スティックパン	スパゲティ、コッペパン、あぶら	からあげ、ハム、ミルク、たまご、かつおぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ、えのきたけ	579 33.2 16.3
18きん	ごはん、わかめとたまねぎのみそしる、ぶたにくのカレーピカタ、ポテトサラダ	すいとんじる	こめ、じゃがいも、こむぎこ、むぎ、マヨネーズ、あぶら	ぶたにく、たまご、みそ、あぶらあげ、ハム、ぎゅうにゅう	だいこん、わかめ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ	560 25.1 15.1
19ど	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
21げつ	みそとうにゅううどん、むぎちゃ、メンチカツ、ごまマヨネーズあえ、バナナ	むぎちゃ、こんぶごはん	うどん、こめ、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま	メンチカツ、ぶたにく、とりにく、とうにゅう、ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、こんぶ	566 18.4 19.3
22か	チキンカレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、りんご	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、じゃがいも、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら、ごまあぶら	とりにく、ミルク、たまご、ハム、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、ふくじんづけ	597 21.3 14.9
24もく 👨👩	ちゃんぽんうどん、むぎちゃ、エビフライ、ほうれんそうともやしのおひたし、いよかん	ミルク、ドーナツ	うどん、あぶら、さとう	エビフライ、ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう、かまぼこ、かつおぶし	もやし、いよかん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にら	549 24.0 16.8
25きん	コッペパン、コーンスープ、ポイルウインナー、ツナサラダ、いちごヨーグルト	むぎちゃ、やきそば	コッペパン、やきそばめん、さとう、あぶら、マヨネーズ	ウインナー、ぶたにく、ミルク、ツナ、たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、クリームコーン、たまねぎ、コーン、きゅうり、いちごジャム、にんじん、ピーマン	583 21.8 25.4
26ど	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
28げつ ♡	ごはん、じゃがいものみそしる、さばのみそに、きりぼしだいこんのつけ、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	さば、ミルク、さつまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、しらたき、きりぼしだいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	539 24.5 12.0

※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。

むかしのこよみでは『りっしゅん(2がつ4にち)』が1ねんのはじまりとされ、まえのひの『せつぶん』にわるいことがおきないようにおねがいします。
バランスのいいしょくじをして、1ねんのけんこうとしあわせをおいりしましょう。



	【栄養目標量:以上児】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	573kcal
たんぱく質	21.0g	23.2g
脂質	16.0g	17.3g
塩分	2.5g	2.7g

