

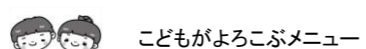
# こ ん だ て ひ よ う

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 しじつ
			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、たけのこ、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 🎂	スパゲティーナポリタン、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、きりぼしだいこんにつけ、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