



こ ん だ て ひ よ う



2022ねん4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 きん	ごはん、えのきとわかめのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、キャベツのおかかあえ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、きゅうり、にんじん、わかめ、しょうが	561 25.1 12
02 と	なっとうごはん、じゃがいものみそしる、シューマイ、ほうれんそうともやしのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、ごま	シューマイ、なっとう、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、ほうれんそう、わかめ	562 19.8 12.6
04 げつ	チキンカレーライス、むぎちや、もやしとこまつなのいろいろあえ、いちご	ミルク、かりんとう	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう、ごま	たまご、ミルク、とりにく、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、いちご、にんじん、ピーマン、こまつな、ぶくしんづけ	558 19.8 14.2
05 か ♡	ごはん、はるキャベツのかきたまじる、さかなのムニエル、ひじきのいために、オレンジ	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、むぎ、さとう、ごま	さけ、ミルク、たまご、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、ひじき、しいたけ、いちごジャム、わかめ、グリーンピース	567 24.05 14.3
06 すい	しょくパン(ジ・ピ)、オニオンスープ、とりのてりやき、ツナのサラダ	むぎちや、にんじんごはん	しょくパン、こめ、バターピーナッツ、あぶら、むぎ、さとう、かたくりこ	とりにく、ツナ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、コーン、しめじ、パセリ、しょうが	565 20.8 20.7
07 もく	ごはん、なめこじる、にくじゃがうまに、ほうれんそうともやしのおひたし、オレンジ	カルピス、サブレ	じゃがいも、こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、とうふ、カルピス、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	もやし、オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ	554 22 11
08 きん	マーボーどん、えのきとたまねぎのみそしる、はるキャベツのサラダ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、さとう、むぎ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	とうふ、ぎゅうにゅう、たまご、ひきにく、ミルク、ちくわ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら、グリーンピース、しょうが	564 25.5 14.4
09 と	ごはん、なめこじる、ポイルウインナー、キャベツともやしのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま	ウインナー、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、もやし、なめこ	556 17.7 21.3
11 げつ	たまごとうどん、むぎちや、しろみさかなのフライ、あますあえ、バナナ	ミルク、アメリカンドッグ	うどん、あぶら、さとう	しろみさかなのフライ、アメリカンドッグ、たまご、ミルク、あぶらあげ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	555 25.7 12
12 か	ふりかけごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、ぎせいとうふ、キャベツともやしのごまあえ	バナナヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、ごま	とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、バナナ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、ひじき	557 21.7 11.8
13 すい	ごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、さわらのてりやき、ポテトサラダ、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、さとう、むぎ、あぶら	さわら、ミルク、あぶらあげ、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こまつな、にんじん、フロッコリー	562 25.9 17.8
14 もく 👧👦	ごはん、ポパイスープ、ハンバーグ、コールスローサラダ	ミルク、スティックパン	こめ、ロールパン、むぎ、あぶら、パンこ、さとう	ひきにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス	552 23.6 17.4
15 きん	ごはん、えのきとわかめのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、キャベツのおかかあえ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、あぶら、むぎ、さとう	ぶたにく、ミルク、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、きゅうり、にんじん、わかめ、しょうが	558 22.6 20.3
16 と	わかめごはん、たまねぎとこまつなのみそしる、シューマイ、ポイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、マヨネーズ、むぎ、ごま	シューマイ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、こまつな、わかめ、にんじん	553 16.5 17.7
18 げつ	チキンカレーライス、むぎちや、もやしとこまつなのいろいろあえ、バナナ	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう、ごま	とりにく、たまご、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、ぶくしんづけ	557 18 10.1
19 か	マーボーどん、えのきとたまねぎのみそしる、はるキャベツのサラダ	ミルク、ピザトースト	こめ、しょくパン、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	とうふ、ひきにく、ミルク、ちくわ、ハム、みそ、とろけるチーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、にら、グリーンピース、しょうが	562 25.8 14.1
20 すい ♡	ごはん、はるキャベツのかきたまじる、さかなのムニエル、ひじきのいために、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、こむぎこ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう、ごま	さけ、ミルク、たまご、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、ひじき、しいたけ、ブルーベリージャム、わかめ、グリーンピース	554 24.7 11.6
21 もく	しょくパン(ジ・ピ)、オニオンスープ、とりのてりやき、ツナのサラダ	むぎちや、わかめごはん	しょくパン、こめ、バターピーナッツ、あぶら、むぎ、ごま、こむぎこ	とりにく、ツナ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、コーン、わかめ、にんじん、しめじ、パセリ、しょうが	550 20.5 21.8
22 きん	ごはん、なめこじる、にくじゃがうまに、ほうれんそうともやしのおひたし、オレンジ	ミルク、むしパン	じゃがいも、こめ、こむぎこ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぶたにく、とうふ、ミルク、たまご、みそ、バター、かつおぶし、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ	558 28.2 8.8
23 と	あおなごはん、とうふとわかめのみそしる、ポイルウインナー、ポイルフロッコリー、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、マヨネーズ	ウインナー、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、フロッコリー、こまつな、わかめ	567 18 23
25 げつ	たまごとうどん、むぎちや、しろみさかなのフライ、あますあえ、バナナ	むぎちや、おこのみやき	うどん、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、さとう	しろみさかなのフライ、たまご、かまぼこ、ほしえび、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、にら、ねぎ、あおのり	552 21.3 12.7
26 か	ふりかけごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、ぎせいとうふ、キャベツともやしのごまあえ	のむヨーグルト、サブレ	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、ごま	とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、わかめ、ひじき	556 22.3 14.3
28 もく 👑	スパゲティーナポリタン、ワカメスープ、エビフライ、フロッコリーのサラダ、りんごゼリー	ミルク、カステラ	スパゲティー、マヨネーズ、あぶら、さとう	エビフライ、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、フロッコリー、ピーマン、トマト、マッシュルーム、わかめ、かんでん	553 21.6 12.2
30 と	ふりかけごはん、たまねぎとわかめのみそしる、ミートボール、キャベツとにんじんのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま	ミートボール、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ	551 17.9 14.4

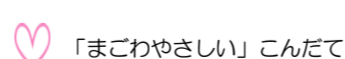
※圖の行事などで献立が入れ替わることがあります。
※食材の関係で献立が変わることがあります。

みんなでたのしく おいしく きゅうしょくをたべてもらえることをねがっています。

こんねんども よろしくおねがいします。



こどもがよろこぶメニュー



	【栄養目標量:以上児】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	558kcal
たんぱく質	21.0g	22.1g
脂質	16.0g	15.0g
塩分	2.5g	2.3g