



# こ ん だ て ひ よ う



ひづけ	こんだて	3じのおやつ	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	
02月	カレーライス、むぎちゃ、ささみチーズカツ、コールスローサラダ	ミルク、サブレ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	ミルク、チーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ぶくじんづけ、コーン	574 21.9 13.7
06金	ごはん、にらたまじる、にくじゃがコロック、はるさめサラダ	ミルク、せんべい	こめ、むぎ、はるさめ、あぶら、さとう	たまご、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、にら	564 15.3 13
07土	なっとうごはん、なめこととうふのみそしる、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、ビスケット	こめ、むぎ、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、とうふ、みそ、かつおぶし	オレンジ、もやし、こまつな、なめこ	550 21.4 15.2
09月	こいのほりライス(ベーコンバージョン)、はるさめスープ、エビフライ、やさいのごまあえ	ミルク、あましょく	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、ごま、さとう	エビフライ、ミルク、ベーコン、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな	564 18.4 17.1
10火	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのみそに、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、マカロニ、むぎ、さとう、あぶら、ごま	さば、ミルク、みそ、きなこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりほしだいこん、にんじん、しいたけ、わかめ、グリーンピース、しょうが	563 27.5 14.4
11水	ふりかけごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ツナエッグ、ひじきのいために	むぎちゃ、やきそば	やきそばめん、こめ、むぎ、あぶら、さとう	たまご、ぶたにく、ツナ、みそ、だいず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、ひじき、ピーマン、こまつな、グリーンピース	558 20.8 20.4
12木	さんしょくどん、ワカメスープ、もやしのちゅうかうあえもの、いちご	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら	とりひきにく、たまご、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	もやし、いちご、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、コーン、にんじん、わかめ、のり	569 25.2 12.8
13金	ごはん、とうふとにんじんのみそしる、ぶたにくとたけのこ・きゃべつのいためもの、こふきいも	のむヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうふ、ミルク、みそ、バター	キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ねぎ	573 24 17.6
14土	あおなირいごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、きゃべつのいそあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	ウインナー、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、にんじん、のり	565 16.7 18.2
16月	カレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、バナナ	ミルク、こくとうむしパン	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、むぎ、くろざとう、さとう	ぶたにく、たまご、バター、ぎゅうにゅう、ミルク	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶくじんづけ、ピーマン、コーン	570 20.2 12.9
17火	しょくパン(イ・フ)、コーンスープ、タンドリーチキン、わかめサラダ	むぎちゃ、にんじんごはん	しょくばん、こめ、むぎ、さとう	とりにく、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ブルーベリージャム、いちごジャム、わかめ、パセリ、にんにく	566 23.6 13.9
18水	ごはん、あおなとしめじのみそしる、さけのパンこやき、あつあげとじゃがいものそぼろに、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、かたくりこ、あぶら、パンこ	さけ、ミルク、なまあげ、みそ、ぎゅうにゅう、こなチーズ、ひきにく	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、しめじ、ブルーベリージャム、にんじん、グリーンピース、にんにく	569 25.1 8.6
19木 はなまつり	たけのこごはん、はなふのすましじる、とりのからあげ、キャベツのごまマヨネーズあえ、アップルゼリー	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、やきふ	とりのからあげ、ミルク、ちくわ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	りんごかじゅう、キャベツ、たけのこ、こまつな、にんじん、ねぎ、さやえんどう、かんでん、のり	582 23.7 17.4
20金	ごはん、にらたまじる、にくじゃがコロック、はるさめサラダ	ミルク、レモンケーキ	こめ、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら	たまご、ミルク、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、レモン	562 18 12.3
21土	ふりかけごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ミートボール、ポイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、マヨネーズ、むぎ	ミートボール、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	560 17.3 18.8
23月	わかめうどん、むぎちゃ、シューマイ、フロッコリーのごまあえ、バナナ	ミルク、スティックパン	うどん、コッペパン、マヨネーズ	シューマイ、ミルク、たまご、あぶらあげ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、フロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン、わかめ	556 21.4 13.3
24火	ごはん、とうふとにんじんのみそしる、ぶたにくとたけのこ・キャベツのいためもの、こふきいも	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、とうふ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう、バター	キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ねぎ、いちごジャム	568 23.6 12.2
25水	ふりかけごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ツナエッグ、ひじきのいために	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、むぎ、あぶら、さんう	たまご、ミルク、ツナ、みそ、だいず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ、にんじん、ひじき、ピーマン、こまつな、グリーンピース	561 22.5 19.2
26木	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのみそに、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごま	さば、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりほしだいこん、にんじん、しいたけ、わかめ、グリーンピース、しょうが	569 24.3 12.4
27金	スパゲティミートソース、オニオンスープ、マセドアンサラダ(チーズ入り)、ぶどうゼリー	カルピス、カステラ	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、あぶら	カルピス、ぶたひきにく、たまご、ハム、チーズ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン、トマトピューレ、かんでん、パセリ	563 20.9 17.6
28土	わかめごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、わかめ、にんじん	568 17.8 12.5
30月	しょくパン(イ・フ)、コーンスープ、タンドリーチキン、わかめサラダ	むぎちゃ、さけあおなირいごはん	しょくパン、こめ、むぎ、さとう、ごま	とりにく、たまご、ヨーグルト、さけ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ブルーベリージャム、にら、いちごジャム、わかめ、こまつな、パセリ、にんにく	557 24.6 14.4
31火	ごはん、あおなとしめじのみそしる、さけのパンこやき、あつあげとじゃがいものそぼろに、オレンジ	ヨーグルト、サブレ	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら、かたくりこ、パンこ	さけ、ミルク、なまあげ、みそ、こなチーズ、ぎゅうにゅう、ひきにく	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、グリーンピース、にんにく	571 26.3 12.4

にゅうえん・しんきゅうして1かけつ。そろそろあたらしいせいかつになれてきたころだとも思います。ほいくえんきゅうしょくでは、いろいろなしょくざいをつかってたのしくたべてもらえるようにくふうをしています。



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】		【今月の平均】
エネルギー	560kcal	565kcal
たんぱく質	21.0g	21.8g
脂質	16.0g	14.6g
塩分	2.5g	2.4g