



こ ん だ て ひ よ う



2022ねん7がつ

ひつけ	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 脂質
			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 ぎん	ふりかけごはん、なすとあぶらあげみそしる、ごもくたまごやき、じゃがいものそぼろに、オレンジ	ミルク、コーンマヨネーストースト	こめ、じゃがいも、しょくパン、むぎ、さとう、かたくりこ、マヨネーズ、あぶら	たまご、ミルク、とりひきにく、はんぺん、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、グリーンピース	569 25.6 14.6
02 と	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ウインナー、ポイルプロッコリー、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、こまつな、プロッコリー	551 19.7 15.3
04 げつ	しょくパン(ジ・ピ)、オニオンスープ、とりのからあげ、ツナサラダ	むぎちゃ、さけごはん	しょくパン、こめ、むぎ、バターピーナッツ、マヨネーズ、こま	とりのからあげ、ツナ、さけ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン、いちごジャム、わかめ、パセリ	565 24.7 21.1
05 か ♡	ごはん、とうふとわかめのみそしる、さけのみそマヨネーズやき、ひじきのいために、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、マヨネーズ、あぶら、こま	さけ、とうふ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ、ブルーベリージャム、ひじき、ねぎ、グリーンピース	573 25.2 13.5
06 すい	ごはん、ちゅうかスープ、ユーリンチー、ちゅうかふうサラダ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、こまあぶら、こま	とりにく、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	もやし、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、きゅうり、しょうが	556 20.8 17.1
07 もく ☆☆	たなばたじる(めん)、むぎちゃ、エビフライ、ポテトサラダ、ぶどうゼリー	ミルク、シュガーロール	じゃがいも、クロワッサン、そうめん、マヨネーズ、さとう、あぶら	エビフライ、ミルク、とりにく、かまぼこ、たまご、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、オクラ、えだまめ、かんてん	569 22.5 18.4
08 ぎん	なつやさいカレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、すいか	アイスクリーム	こめ、むぎ、さとう、あぶら	アイスクリーム、ひきにく、かまぼこ、ミルク、ぎゅうにゅう	すいか、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、きゅうり、にんじん、ぶくじんづけ、ピーマン、わかめ	558 14.3 16
09 と	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、ポイルプロッコリー、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、プロッコリー	530 18 13.6
11 げつ	ひやしうどん、むぎちゃ、ちくわのいそべあげ、あますあえ、バナナ	ミルク、ピザトースト	うどん、しょくパン、あぶら、こむぎこ、さとう	ちくわ、ミルク、とろけるチーズ、ハム、かまぼこ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、わかめ、あおのり	562 22.7 12.9
12 か	ごはん、ほうれんそうとたまごのみそしる、かじきのりきゅうやき、きりほしだいこんにつけ、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、さとう、むぎ、あぶら、こま	かじきまぐろ、ミルク、たまご、みそ、さつまあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、きりほしだいこん、ほうれんそう、たまねぎ、しらたき、しいたけ、さやえんどう、しょうが	564 31.3 6.7
13 すい	ごはん、きゃべつとにんじのみそしる、ぶたのやきにく、はるさめサラダ	ミルク、コーンフレーク	こめ、はるさめ、むぎ、さとう、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、あかピーマン、ピーマン、しめじ、きピーマン	578 21.1 11.1
14 もく ☺☺	おやこどん、こまつなとしめじのみそしる、きゃべつのおひたし、いちごヨーグルト	ミルク、ビスケット	こめ、さとう、むぎ、あぶら	たまご、とりにく、ミルク、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、しめじ、いちごジャム	569 25 12.3
15 ぎん	ふりかけごはん、なすとあぶらあげのみそしる、ごもくたまごやき、じゃがいものそぼろに、オレンジ	むぎちゃ、ゆでとうもろこし	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら	たまご、とりひきにく、はんぺん、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	とうもろこし、オレンジ、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース	563 23.4 14.9
16 と	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、ポイルプロッコリー、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、プロッコリー	530 18 13.6
19 か	しょくパン(ジ・ピ)、オニオンスープ、とりのからあげ、ツナサラダ	むぎちゃ、とうもろこしごはん	しょくパン、こめ、むぎ、バターピーナッツ、マヨネーズ	とりのからあげ、ツナ、ぎゅうにゅう	キャベツ、コーン、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン、いちごジャム、わかめ、パセリ	556 23.2 19.9
20 すい ♡	ごはん、とうふとわかめのみそしる、さけのみそマヨネーズやき、ひじきのいために、オレンジ	ミルク、かぼちゃケーキ	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、マヨネーズ、あぶら、こま	さけ、とうふ、ミルク、みそ、たまご、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、わかめ、ひじき、ねぎ、グリーンピース	571 27.1 13.7
21 もく ☺☺	ごはん、やさいスープ、なつやさいのハンバーグ、キャベツのサラダ	アイスクリーム	こめ、マヨネーズ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう	アイスクリーム、ひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きピーマン、ホールトマト、なす、コーン、きゅうり、えのきたけ、パセリ	566 18 22.4
22 ぎん	なつやさいカレーライス、むぎちゃ、わふうサラダ、バナナ	のむヨーグルト、せんべい	こめ、さとう、むぎ、あぶら	ぶたひきにく、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、きゅうり、にんじん、ぶくじんづけ、ピーマン、わかめ	557 17.3 11.8
23 と	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ウインナー、ポイルプロッコリー、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、こまつな、プロッコリー	551 19.7 15.3
25 げつ	ひやしうどん、むぎちゃ、ちくわのいそべあげ、あますあえ、バナナ	むぎちゃ、きつねごはん	こめ、うどん、こむぎこ、あぶら、さとう、こま	ちくわ、あぶらあげ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、わかめ、にんじん、きゅうり、あおのり	560 19.4 12.5
26 か	ごはん、きゃべつとにんじのみそしる、ぶたのやきにく、はるさめサラダ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、はるさめ、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、アメリカンドッグ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、あかピーマン、ピーマン、しめじ、きピーマン	574 24.4 16.1
27 すい	ごはん、ほうれんそうとたまごのみそしる、かじきのりきゅうやき、きりほしだいこんにつけ、オレンジ	ミルク、バームクーヘン	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こま	かじきまぐろ、ミルク、たまご、みそ、さつまあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、きりほしだいこん、ほうれんそう、たまねぎ、しらたき、しいたけ、さやえんどう、しょうが	567 30.9 7.3
28 もく 🎂	シャーシャーメン、やさいスープ、マカロニサラダ、カルピスゼリー	ミルク、スティックパン	ちゅうかめん、コッペパン、マカロニ、さとう、マヨネーズ、あぶら、こまあぶら、かたくりこ	カルピス、ひきにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン、エリンギ、かんてん、にんにく、しょうが	572 23.8 15.1
29 ぎん	ごはん、ちゅうかスープ、ユーリンチー、ちゅうかふうサラダ	みかんヨーグルト、リッツ	こめ、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、こまあぶら、こま	とりにく、ミルク、かにかまぼこ、ぎゅうにゅう	もやし、みかん、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、きゅうり、しょうが	555 19.2 16.1
30 と	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ウインナー、ポイルプロッコリー、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、こまつな、プロッコリー	551 19.7 15.3

※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。

じふんのからだは、じふんでたべたものでできています。おおきくせいちょうするために、たべることをたいせつにしてくださいね。

きゅうしょくでは、いろいろなしょくざいをしょうし、こどもたちにえいようそのはたらきをつたえています。

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



【栄養目標量】		【今月の平均】
エネルギー	560kcal	565kcal
たんぱく質	21.0g	22.0g
脂質	16.0g	15.2g
塩分	2.5g	2.6g