

こ ん だ て ひ よ う

2021ねん08がつ

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
			ねつとちからになるもの	ちやく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 げつ	なつやさいカレーライス、むぎちや、キャベツとツナのごますあえ、バナナ	カルピス、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、さとう、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま	カルピス、ひきにく、ツナ、きなこ、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、きゅうり、ぶくしんづけ	560 17.2 14.5
02 か	ごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、ぶたにくのしょうがやき(こまバージョン)、ポテトサラダ	ミルク、タマゴトースト	こめ、じゃがいも、しょくパン、マヨネーズ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、たまご、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、プロッコリー、しめじ、しょうが、パセリ	571 26.7 17.9
03 すい	ごはん、かみなりじる、さけのレモンに、ごもくうまに、オレンジ	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら、ごま	さけ、とうふ、なまあげ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな、いんげん、いちごジャム、レモン	560 27.2 15.4
04 もく	ひやしちゅうか、むぎちや、シューマイ、やさいのナムル、フルーツポンチ	ミルク、スティックパン	ちゅうかめん、コッペパン、さとう、ごまあぶら	シューマイ、たまご、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	もやし、すいか、もも、みかん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、わかめ	562 25 13.3
05 きん	しょくパン(ジ・フ)、おくらのスープ、とりにくのトマトにこみ、コールスローサラダ	むぎちや、じゃこわかめごはん	しょくパン、こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごま	とりにく、とうふ、しらすほし、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、なす、ピーマン、にんじん、トマト、おくら、コーン、いちごジャム、わかめ、ブルーベリージャム	565 21.7 16.3
06 ど	わかめごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、ミートボール、キャベツのおかかあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	オレンジ、キャベツ、こまつな、わかめ、にんじん、しめじ	569 18.9 16.9
08 げつ	ふりかけごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぎせいとうふ、こまつなのごまあえ	むぎちや、ゆでとうもろこし	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま	とうふ、たまご、あぶらあげ、ツナ、みそ、ちくわ、ぎゅうにゅう	とうもろこし、もやし、こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ひじき	568 25.4 16.7
09 か	3しょくうどん、むぎちや、しろみざかなのフライ、ナスのそぼろに、バナナ	ミルク、ピザトースト	うどん、しょくパン、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しろみざかなフライ、ひきにく、ミルク、ハム、かまぼこ、チーズ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、なす、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、しょうが	560 25.6 11.6
10 すい	マーボーどん、にらたまじる、キャベツのサラダ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、レモンケーキ	こめ、さとう、むぎ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	とうふ、ひきにく、ミルク、たまご、ヨーグルト、ハム、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン、ねぎ、にら、きゅうり、ブルーベリージャム、グリーンピース、しょうが	574 24.6 15.1
12 きん	カレーライス、むぎちや、ささみチーズカツ、はるさめサラダ	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、はるさめ、むぎ、さとう、あぶら	とりにく、ミルク、チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ぶくしんづけ	559 21.9 6.2
13~15 ど げつ	おべんとうあいじょうでー					
16 か	なつやさいカレーライス、むぎちや、キャベツとツナのごますあえ、バナナ	アイスクリーム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	アイスクリーム、ひきにく、ツナ、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン、にんじん、きゅうり、ぶくしんづけ	573 15.3 20.0
17 すい	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、あじのパンこやき、ひじきのいために、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、コーンフレーク、むぎ、あぶら、パンこ、ごま、さとう	あじ、ミルク、あぶらあげ、みそ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、ひじき、しいたけ、わかめ、えだまめ、パセリ、にんにく	565 26.7 12.8
18 もく	ぶたどん、とうふとあぶらあげのみそしる、かぼちゃのサラダ、すいか	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら	とうふ、ぶたにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ハム、ぎゅうにゅう	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ	575 22.3 17.6
19 きん	しょくパン(ジ・フ)、おくらのスープ、とりにくのトマトにこみ、コールスローサラダ	むぎちや、やきそば	しょくパン、やきそばめん、こむぎこ、さとう、あぶら	とりにく、ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、なす、ピーマン、にんじん、トマト、おくら、コーン、いちごジャム、わかめ、ピーマン、ブルーベリージャム	554 22.4 22.1
20 ど	なっとうごはん、とうふとわかめのみそしる、ポロカイ、プロッコリーのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、ウインナー、なっとう、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、プロッコリー、わかめ、にんじん、えのきたけ	564 22.9 22.3
22 げつ	ふりかけごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぎせいとうふ、こまつなのごまあえ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、むぎ、さとう、あぶら、ごま	とうふ、たまご、ミルク、あぶらあげ、ツナ、みそ、ちくわ、ぎゅうにゅう	もやし、こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ひじき	573 25.9 20.0
23 か	ごはん、キャベツとあぶらあげのみそしる、ぶたにくのしょうがやき(こまバージョン)、ポテトサラダ	ミルク、きなこむしばん	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、むぎ、さとう、あぶら	ぶたにく、ミルク、たまご、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう、きなこ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、プロッコリー、しめじ、しょうが	554 25.9 16.7
24 すい	ごはん、かみなりじる、さけのレモンに、ごもくうまに、オレンジ	フルーツヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら	さけ、とうふ、なまあげ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな、バナナ、もも、みかん、いんげん、レモン	564 29.0 14.5
25 もく	なすミートスパゲティー、ポパイスープ、プロッコリーのツナサラダ、カルピスゼリー	ミルク、カステラ	スパゲティー、さとう、あぶら	カルピス、ひきにく、ミルク、ツナ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト、にんじん、ほうれんそう、プロッコリー、コーン、かんてん、にんにく	568 24.4 12.1
26 きん	ごはん、かきたまじる、ささみチーズカツ、はるさめサラダ	ミルク、コーンマヨネーストースト	こめ、しょくパン、はるさめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	とりにく、たまご、ミルク、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、コーン	563 25.0 11.1
27 ど	ふりかけごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、こまつなともしのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、シューマイ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん	561 19.5 13.3
29 げつ	3しょくうどん、むぎちや、しろみざかなのフライ、ナスのそぼろに、バナナ	むぎちや、さけごはん	うどん、こめ、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、ごま	しろみざかなフライ、ぶたにく、さけ、かまぼこ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、なす、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが	563 20.4 9.8
30 か	マーボーどん、にらたまじる、キャベツのサラダ、ブルーベリーヨーグルト	ミルク、バナナケーキ	こめ、こむぎこ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、ミルク、たまご、ハム、みそ、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、バナナ、きゅうり、ブルーベリージャム、グリーンピース、しょうが	575 26.2 13.5
31 すい	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、あじのパンこやき、ひじきのいために、オレンジ	アイスクリーム	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、パンこ、ごま、さとう	アイスクリーム、あじ、あぶらあげ、みそ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、ひじき、しいたけ、わかめ、えだまめ、パセリ、にんにく	559 22.7 18.6

なつやさいのおいしいせつになりました。トマト、なす、きゅうり、とうもろこしなどいろいろメニューにとりいれま
やさいをたくさんたべて、からだのちょうしをととのえ、あついなつをのりきましょう。



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



※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	23.5g
脂質	16.0g	15.3g
塩分	2.5g	2.6g