

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 たんぱくしつ 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 げつ	なつやさいカレーライス、むぎ ちゃ、きゃべつとツナのごます 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、ふくし 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、ブロッコリー、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、むぎちゃ、 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)、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	むぎちゃ、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	565 21.7 16.3
06 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	530 18 13.6
08 げつ	ふりかけごはん、しめじとたま ねぎのみそしる、ぎせいどう ふ、こまつなごまあえ	むぎちゃ、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、むぎちゃ、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、し もん、ねぎ、にら、きゅうり、プ 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、むぎちゃ、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、ふく 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 ちゃ、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、ふくし 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、かじきのりきゅうや 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、さとう	かじき、ミルク、あぶらあげ、み そ、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	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)、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	むぎちゃ、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	554 22.4 22.1
20 ど	ふりかけごはん、こまつなとあ ぶらあげのみそしる、ウィン 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、ウィンナー、あぶ らあげ、みそ、	バナナ、こまつな、ブロッコ リー	551 19.7 15.3
22 げつ	ふりかけごはん、しめじとたま ねぎのみそしる、ぎせいどう ふ、こまつなごまあえ	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、ブロッコリー、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、ポバ イスープ、ブロッコリーのツナ 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、ホール トマト、にんじん、ほうれんそう、 ブロッコリー、コーン、かんでん、 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、こまつなとあ ぶらあげのみそしる、ウィン 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、ウィンナー、あぶ らあげ、みそ、	バナナ、こまつな、ブロッコ リー	551 19.7 15.3
29 げつ	3しょくうどん、むぎちゃ、し ろみざかなのフライ、ナスのそ ぼろに、バナナ	むぎちゃ、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、プ 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きせつになりました。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りましょう。



たんじょうびかい



こどもがよるこぶメニュー



「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。

	以上児 【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