こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

2022ねん9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	
01 もく	ごはん、わかめスープ、キーマカレー、サラスパサラダ、オレンジ	カルピス、ソフトせんべい	こめ、マヨネーズ、むぎ、あぶら	カルピス、ひきにく、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、トマトかん、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、コーン、グリンピース、にんにく、しょうが、わかめ	563 14.3 20.0
02 きん	しょくパン（ジ・ブ）、たまごスープ、とりにくポンずやき、コールスローサラダ	むぎちゃ、さけわかめごはん	こめ、しょくパン、むぎ、あぶら、ごま、さとう	とりももにく、たまご、さけ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ、ブルーベリージャム、しいたけ、コーン、いちごジャム、しょうが	556 23.6 17.6
03 ど	あおないりごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ボイルウインナー、ブロッコリーのおかかあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	ウインナー、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな	564 18.8 22.1
05 げつ	ごはん、キャベツとしめじのみそしる、ウィンナーいりたまごやき、ひじきのいために、オレンジ	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	たまご、ミルク、ウインナー、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ひじき、しめじ、グリンピース	569 20.7 19.5
06 か	ごはん、やさいスープ、ミートローフ、マカロニサラダ	ミルク、ドーナツ	こめ、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう	ひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう、たまご	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、グリンピース	567 21.9 17.1
07 すい	ごはん、なめこじる、さけのちゃんちゃんやき、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	アイスクリーム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	アイスクリーム、さけ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、ねぎ	558 24.1 15.6
08 もく	おやこどん、あおなとあぶらあげのみそしる、キャベツのサラダ、にまめ（きんときまめ）	ブルーベリーヨーグルト、ビスケット	こめ、マヨネーズ、むぎ、さとう、あぶら、すりごま	とりももにく、たまご、ミルク、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ブルーベリージャム、しめじ	575 20.5 17.0
09 きん	チキンカレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、バナナ	ミルク、セサミケーキ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら、くろごま	ミルク、とりももにく、たまご、ハム、バター、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ふくじんづけ、ピーマン	565 19.6 11.6
10 ど	ふりかけごはん、とうふとわかめのみそしる、ミートボール、ボイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、マヨネーズ、むぎ	ぎゅうにゅう、とうふ、ミートボール、みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、わかめ	563 17.8 16.8
12 げつ	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、もやしのいろどりあえ、バナナ	むぎちゃ、おこのみやき	うどん、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、ごま、かたくりこ、さとう	メンチカツ、あぶらあげ、さくらえび、たまご、かにかまぼこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、あおのり	561 18.1 20.8
13 か	ごはん、ポパイスープ、ポークチャップ、かぼちゃのサラダ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、さとう、むぎ、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、ミルク、きなこ、ハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、コーン、きゅうり	556 22.6 14.1
14 すい	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのごまみそに、きりぼしだいこんのうまに、オレンジ	のむヨーグルト、サブレ	こめ、じゃがいも、むぎ、ごま、さとう	さば、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりぼしだいこん、たまねぎ、わかめ、にんじん、しいたけ、グリンピース、しょうが	581 24.8 17.2
15 もく	ひやしごもくうどん、むぎちゃ、ブロッコリーのサラダ、フルーツカルピスゼリー	ミルク、スティックパン	うどん、コッペパン、さとう、マヨネーズ	たまご、ミルク、ハム、ツナ、カルピス、かにかまぼこ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、みかん、きゅうり、にんじん、わかめ、えだまめ、かんてん	562 24.8 12.7
16 きん	しょくパン（ジ・ブ）、たまごスープ、とりにくポンずやき、コールスローサラダ	むぎちゃ、ウインナーとコーンのまぜごはん	こめ、しょくパン、あぶら、さとう	とりももにく、たまご、ウインナー、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ブルーベリージャム、しいたけ、コーン、いちごジャム、しょうが	561 20.1 20.7
17 ど	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、きゃべつとにんじんのごまあえ、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	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、わかめ、にんじん	568 18.6 15.8
20 か	ごはん、キャベツとしめじのみそしる、ウィンナーいりたまごやき、ひじきのいために、オレンジ	ミルク、シュガートースト	こめ、しょくパン、むぎ、マーガリン、グラニューとう、さとう、あぶら	たまご、ミルク、ウインナー、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ひじき、しめじ、グリンピース	571 22.0 17.4
21 すい	ごはん、やさいスープ、ミートローフ、マカロニサラダ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう	ひきにく、アメリカンドッグ、ミルク、ぎゅうにゅう、たまご	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、グリンピース	565 22.9 17.3
22 もく	ごはん、なめこじる、さけのちゃんちゃんやき、ブロッコリーのごまあえ、なし	いちごヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、あぶら、さとう、くろごま、ごま	さけ、とうふ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	なし、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、ねぎ、いちごジャム	572 24.9 15.1
24 ど	なっとうごはん、えのきとたまねぎのみそしる、シューマイ、こまつなとにんじんのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう	シューマイ、なっとう、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	563 19.3 12.1
26 げつ	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、もやしのいろどりあえ、バナナ	ミルク、フレンチトースト	うどん、しょくパン、さとう、あぶら、ごま、かたくりこ	メンチカツ、ミルク、あぶらあげ、たまご、かにかまぼこ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう	569 20.9 19.1
27 か	ごはん、ポパイスープ、ポークチャップ、かぼちゃのサラダ	ミルク、コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、むぎ、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、コーン、きゅうり	561 20.3 12.9
28 すい	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さばのごまみそに、きりぼしだいこんのうまに、オレンジ	バナナヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、ごま、さとう	さば、みそ、ミルク、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりぼしだいこん、たまねぎ、わかめ、バナナ、にんじん、しいたけ、グリンピース、しょうが	573 23.8 17.3
29 もく	きのこごはん、すましじる、とりのからあげ、やさいのごまあえ、なし	ミルク、かりんとう	こめ、やきふ、さとう、ごま	とりのからあげ、とうふ、ミルク、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	なし、もやし、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、にんじん、しいたけ、えのきたけ	570 25.8 15.5
30 きん	チキンカレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、バナナ	ミルク、ココアケーキ	こめ、じゃがいも、ホットケーキこ、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら	とりももにく、ミルク、たまご、ハム、バター、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ふくじんづけ、ピーマン	566 19.5 12.2

※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。

まだまだあついひがつづきますが、あつさにまけずよくたべてげんきいっぱいすごしてくださいね。

きゅうしょくしつでは、あつくてもしょくよくのでるきゅうしょくをつくっていきます。

以上児	【栄養目標量】	【今月の平均】
エネルギー	560ｋｃａｌ	566kcal
たんぱく質	21.0ｇ	21.2g
脂質	16.0ｇ	16.6ｇ
塩分	2.5ｇ	2.4ｇ

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