

こ ん だ て ひ よ 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質ししつ
			ねつとちからになるもの	ちや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、グリーンピース、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、とりにくポンすやき、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	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
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、ウィンナー、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、グリーンピース	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、グリーンピース	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、ぶくじんづけ、ピーマン	565 19.6 11.6
10 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
12 げつ	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、もやしのいろいろあえ、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、きりほ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、きりほしだいこん、たまねぎ、わかめ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが	581 24.8 17.2
15 もく 	ひやしごもくうどん、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、とりにくポンすやき、コールスローサラダ	むぎちゃ、ウィ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、ウィンナー、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	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
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、ウィンナー、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、グリーンピース	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、グリーンピース	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	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
26 げつ	きのこうどん、むぎちゃ、メンチカツ、もやしのいろいろあえ、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、きりほ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、きりほしだいこん、たまねぎ、わかめ、バナナ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、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、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、ぶくじんづけ、ピーマン	566 19.5 12.2

まだまだあつひがつづきますが、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、あつてもしょくよくのできるきゅうしょくをつくっていきます。



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。

	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