

# こ ん だ て ひ ょ う



2022ねん10がつ

ひづけ	こんだて	3じおやつ	ざ い り ょ う め い			エネルギーたんぱくしつ
			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	ししつ
01 ど	ふりかけごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、キャベツのおかかあえ、ミートボール、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう	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、にんじん、しめじ	577 19.6 16.9
03 げつ	しょくパン(ジ・フ)、やさいスープ、とりにくのパーベキューソース、サラスパサラダ	むぎちゃ、さつまいもごはん	しょくパン、こめ、さつまいも、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら、さとう、くろこま	とりにく、ハム、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、いちごジャム、しょうが、きゅうり	562 19.8 19.5
04 か 	ごはん、わかめとにんじんのみそしる、さけのパンこなやき、じゃがいものそぼろに、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、かたくりこ、さとう、パンこ、こま	さけ、ミルク、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	オレンジ、わかめ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、にんにく	568 28.8 10.5
05 すい	ポークカレーライス、むぎちゃ、ちゅうかうサラダ、バナナ	のむヨーグルト、サブレナ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こまあぶら	ぶたにく、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ふくじんづけ、ピーマン、わかめ	569 16.4 15.2
06 もく 	ごはん、オニオンスープ、わふうきのこつくねバーグ、マカロニサラダ、ぶどうゼリー	ミルク、ソフトせんべい	こめ、マカロニ、パンこ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ、さとう	とりひきにく、ミルク、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、かんでん、パセリ、わかめ	579 22.7 14.9
07 きん	マーボーどん、にらたまじる、やさいのナムル、オレンジ	ミルク、きなこあげパン	こめ、コッパン、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、こまあぶら	とうふ、ひきにく、ミルク、たまご、きなこ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にら、しめじ、わかめ、グリーンピース、しょうが	572 23.6 16.0
08 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こまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、こま、さとう	シューマイ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	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
11 か	ごはん、ちゅうかスープ、とりのからあげ、はるさめさらだ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、はるさめ、むぎ、さとう、あぶら	とりのからあげ、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	クリームコーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	565 21.8 15.1
12 すい	ごはん、けんちんじる、さわらのさいきょうやき、ほうれんそうのおかかあえ、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こまあぶら	さわら、とうふ、ミルク、とりひきにく、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ブルーベリージャム、しょうが、しいたけ、コーン	569 27.9 11.3
13 もく 	バターロール、はくさいスープ、ポイルウインナー、キャベツときゅうりのサラダ、プリン	ミルク、かりんとう	ロールパン、あぶら、さとう、マヨネーズ、たまご	ウインナー、ミルク、ぎゅうにゅう	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、かんでん	568 18.5 23.1
14 きん	ごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、すきやきふうにも、たまごやき	ミルク、ふかししいも	こめ、さつまいも、むぎ、さとう、あぶら	たまご、とうふ、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、しらたき、にんじん、ごぼう、えのきたけ	566 24.6 15.0
15 ど	なっとうごはん、とうふとわかめのみそしる、シューマイ、こまつなとにんじんのおひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こまあぶら	シューマイ、とうふ、なっとう、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、こまつな、わかめ、にんじん	568 21.3 13.1
17 げつ	おやこうどん、むぎちゃ、かぼちゃコロッケ、ツナサラダ、バナナ	ミルク、アメリカンドッグ	うどん、あぶら、さとう	アメリカンドッグ、たまご、ミルク、とりひきにく、ツナ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、かぼちゃコロッケ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	566 21.2 18.6
18 か 	ごはん、わかめとにんじんのみそしる、さけのパンこやき、じゃがいものそぼろに、オレンジ	ミルク、ピザトースト	米、じゃがいも、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、パンこ、こま、しょくぼん	さけ、ミルク、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、こなチーズ、ぎゅうにゅう、ハム	オレンジ、わかめ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、にんにく、ピーマン	564 29.3 12.7
19 すい	しょくパン(ジ・フ)、やさいスープ、とりにくのパーベキューソース、サラスパサラダ	むぎちゃ、あおないりごはん	しょくパン、こめ、マヨネーズ、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、こま	とりひきにく、ぎゅうにゅう、ハム	コーン、りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム、だいこん、こまつな、しょうが、きゅうり	569 19.6 18.9
21 きん	マーボーどん、にらたまじる、やさいのナムル、オレンジ	りんごヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、こまあぶら	とうふ、ひきにく、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にら、しめじ、わかめ、グリーンピース、しょうが、りんご	563 24.5 15.1
22 ど	あおないりごはん、えのきたたまねぎのみそしる、ポイルウインナー、ブロッコリーのおかかあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	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	バナナ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな	565 18.0 17.8
24 げつ	ごはん、ちゅうかスープ、とりのからあげ、はるさめサラダ	ミルク、スティックパン	こめ、こっぺぱん、はるさめ、むぎ、さとう	とりのからあげ、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	クリームコーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	562 23.9 11.3
25 か	ポークカレーライス、むぎちゃ、ちゅうかうサラダ、りんご	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、じゃがいも、さとう、あぶら、こまあぶら	ぶたにく、ミルク、かまぼこ、きなこ、ぎゅうにゅう	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ふくじんづけ、ピーマン、にんじん、わかめ	564 19.8 13.3
26 すい	ごはん、けんちんじる、さわらのさいきょうやき、ほうれんそうのおかかあえ、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、あぶら、くろこま、こまあぶら	さわら、とうふ、ミルク、とりひきにく、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、しいたけ、コーン、いちごジャム	557 25.8 15.4
27 もく 	カラフルピラフ、ワンタンスープ、エビフライ、ブロッコリーのこまあえ、カルピスゼリー	ミルク、ドーナツ	こめ、さとう、あぶら、こま	エビフライ、ぎゅうにゅう、ミルク、ひきにく、ウインナー、バター	ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、マッシュルーム、ねぎ、にんじん、コーン	561 25.3 13.4
28 きん	ごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、すきやきふうにも、たまごやき	ミルク、りんごケーキ	こめ、ホットケーキ、むぎ、さとう、あぶら	たまご、とうふ、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ミルク	たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、りんご、ねぎ、しらたき、にんじん、ごぼう、えのきたけ	568 25.6 16.1
29 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、ポイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、マヨネーズ、むぎ	とうふ、ミートボール、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、わかめ	571 18.6 19.7
31 げつ	おやこうどん、むぎちゃ、かぼちゃコロッケ、ツナサラダ、バナナ	ミルク、ジャムサンド	うどん、しょくパン、あぶら、さとう	たまご、ミルク、とりひきにく、ツナ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、かぼちゃコロッケ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、わかめ	560 20.7 16.2

※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。

あきのしょくざい、きのこ・さつまいも・りんごなどをこんだてにとりいれました。

しゅん(きせつにとれるやさいやくだもの)のものは、えいようがたっぷりはいっています。



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	567kcal
たんぱく質	21.0g	22.3g
脂質	16.0g	15.6g
塩分	2.5g	2.4g