

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・ピ)、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、バターピーナッツ、あぶら、さとう、くろごま	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	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	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら	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、ぶくじんづけ、ピーマン、わかめ	569 16.4 15.2
05 すい ♡	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、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、ごま	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
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、まいだけ、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、ごまあぶら	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ごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、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、ごまあぶら	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	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、ふかしもち	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
14 きん 🎂	カラフルピラフ、ワタンスープ、エビフライ、ブロッコリーのこまあえ、プリン	ミルク、ドーナツ	こめ、さとう、あぶら、ごま	エビフライ、たまご、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
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、ごまあぶら	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	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、ピザトースト	こめ、しょくぱん、むぎ、さとう、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、ハム、とろけるチーズ、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、たまねぎ、しめじ、ピーマン、わかめ、グリーンピース、しょうが	563 24.5 15.1
19 すい	しょくパン(ジ・ピ)、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、バターピーナッツ、あぶら、さとう、ごま	とりにく、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 ♡	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	りんごヨーグルト、リッツ	米、じゃがいも、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、パンこ、ごま	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、りんご、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、にんにく	564 29.3 12.7
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、ごまあぶら	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、ぶくじんづけ、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、くろごま、ごまあぶら	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 👨👩	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、りんごゼリー	ミルク、かりんとう	ロールパン、あぶら、さとう、マヨネーズ	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
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



こどもがよるこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて



以上児		【栄養目標量】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	567kcal	567kcal
たんぱく質	21.0g	22.3g	22.3g
脂質	16.0g	15.6g	15.6g
塩分	2.5g	2.4g	2.4g