

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		
			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 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
03 げつ	しょくパン(ジ・ピ)、やさしい スープ、とりにくのパーベキュー ソース、サラスパサラダ	むぎちや、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
04 か 	ごはん、わかめとにんじのみそし 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、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
05 すい	ボークカレーライス、むぎちや、 ちゅうかふうサラダ、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、ふくじんづ け、ピーマン、わかめ
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
07 ぎん	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、コッペパン、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
08 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
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
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
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、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
14 ぎん	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
15 ど	ふりかけごはん、こまつなとあぶ らあげのみそしる、ウインナー、 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、ウインナー、あぶ らあげ、みそ、	バナナ、こまつな、ブロッコリー
17 げつ	おやこうどん、むぎちや、かほ 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、とりにく、ツナ、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう	バナナ、かほちゃコロッケ、キャ ベツ、ねぎ、きゅうり、にんじ ん、わかめ
18 か 	ごはん、わかめとにんじのみそし 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 リンピース、にんにく
19 すい	しょくパン(ジ・ピ)、やさしい スープ、とりにくのパーベキュー ソース、サラスパサラダ	むぎちや、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
21 ぎん	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、ピザトースト	こめ、しょくばん、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 リンピース、しょうが
22 ど	ふりかけごはん、こまつなとあぶ らあげのみそしる、ウインナー、 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、ウインナー、あぶ らあげ、みそ、	バナナ、こまつな、ブロッコリー
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
25 か	ボークカレーライス、むぎちや、 ちゅうかふうサラダ、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、ふくじんづけ、 ピーマン、にんじん、わかめ
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
27 もく 	カラフルピラフ、ワナン スー プ、エビフライ、ブロッコリーの ごまあえ、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 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
28 ぎん	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、ホットケーキこ、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
29 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
31 げつ	おやこうどん、むぎちや、かほ 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、とりにく、ツ ナ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、かほちゃコロッケ、キャ ベツ、ねぎ、きゅうり、にんじ ん、いちごジャム、わかめ

※圖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。

あきのしょくさい、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しいくだもの)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



以上児	
【栄養目標量】	
エネルギー	560kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	16.0g
塩分	2.5g



エネルギー	たんぱく質	しじつ
530	18	13.6
562	19.8	19.5
568	28.8	10.5
569	16.4	15.2
579	22.7	14.9
572	23.6	16.0
530	18	13.6
565	21.8	15.1
569	27.9	11.3
568	18.5	23.1
566	24.6	15.0
551	19.7	15.3
566	21.2	18.6
564	29.3	12.7
569	19.6	18.9
563	24.5	15.1
551	19.7	15.3
562	23.9	11.3
564	19.8	13.3
557	25.8	15.4
561	25.3	13.4
568	25.6	16.1
530	18	13.6
560	20.7	16.2

【今月の平均】
567kcal
22.3g
15.6g
2.4g