こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

2022ねん11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 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 か	ごはん、とんじる、さばのカレーこやき、ひじきのいために、オレンジ	のむヨーグルト、サブレ	こめ、じゃがいも、むぎ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま	さば、ぶたにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、しいたけ、ごぼう、ひじき、グリンピース	564 23.5 18.1
02 すい	ごはん、はくさいとあぶらあげのみそしる、こうやどうふのたまごとじに、キャベツとわかめのごまずあえ、にまめ	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、ごま	たまご、とりももにく、ミルク、あぶらあげ、みそ、こおりどうふ、ぎゅうにゅう	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ、グリンピース	572 24.2 16.6
04 きん	カレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、りんご	ミルク、あずきいりむしパン	こめ、じゃがいも、こむぎこ、はるさめ、むぎ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、たまご、あずき、ミルク、バター、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ふくじんづけ、ピーマン	576 19.0 11.2
05 ど	あおなごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ボイルウインナー、ボイルブロッコリー、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ウインナー、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな	562 16.7 20.5
07 げつ	ごはん、キャベツとにんじんのみそしる、ぶたのやきにく、さつまいものあまに	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、さつまいも、マカロニ、むぎ、さとう、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、にんじん、しめじ、きピーマン	563 23.9 13.5
08 か	ごはん、はくさいとえのきのみそしる、さけのみそマヨやき、れんこんとあつあげのいために、オレンジ	バナナヨーグルト、リッツ	こめ、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら	さけ、なまあげ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、はくさい、バナナ、れんこん、にんじん、だいこん、えのきたけ、こんにゃく、たまねぎ	561 24.5 12.3
09 すい	しょくパン（ジ・ピ）、たまごスープ、とりにくのマーマレードやき、マカロニサラダ	むぎちゃ、さつまいもごはん	こめ、しょくパン、さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、バターピーナッツ、かたくりこ、くろごま	とりももにく、たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、いちごジャム	562 22.0 15.4
10 もく 防災	そうごうひなんくんれん（ひじょうしょくたいけん） おにぎり、みそしる			おやつ ミルク、アメリカンドック		
11 きん	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、ぎせいどうふ、ブロッコリーのごまあえ	ミルク、コーンマヨネーズトースト	こめ、しょくパン、マヨネーズ、むぎ、あぶら、さとう、すりごま	とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、しいたけ、コーン、ひじき	577 25.8 20.3
12 ど	なっとうごはん、とうふとあぶらあげのみそしる、シューマイ、ほうれんそうともやしのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう、ごま	シューマイ、とうふ、なっとう、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、ほうれんそう、わかめ	578 22.3 17.1
14 げつ	けんちんうどん、むぎちゃ、しろみざかなのフライ、もやしのいろどりあえ、バナナ	むぎちゃ、ウインナーとコーンのまぜごはん	うどん、こめ、さといも、あぶら、さとう、ごま	しろみさかなﾌﾗｲ、たまご、とうふ、ウインナー、バター、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり	574 18.8 12.9
15 か	ごはん、はくさいとあぶらあげのみそしる、こうやどうふのたまごとじに、キャベツとわかめのごまずあえ、にまめ	ミルク、やきいも	さつまいも、こめ、むぎ、さとう、ごま	たまご、とりももにく、ミルク、あぶらあげ、みそ、こおりどうふ、ぎゅうにゅう	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ、グリンピース	561 24.9 12.5
16 すい	ごはん、とんじる、さばのカレーこやき、ひじきのいために、オレンジ	いちごヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、こむぎこ、あぶら、ごま	さば、ぶたにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、しいたけ、ごぼう、いちごジャム、ひじき、グリンピース	578 22.8 16.2
17 もく	みそラーメン、シューマイ、わふうサラダ、りんご	ココアミルク、スティックパン	ちゅうかめん、コッペパン、ごまあぶら、さとう	ぶたひきにく、ミルク、かまぼこ、みそ、ぎゅうにゅう	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、にら、わかめ	566 27.4 14.0
18 きん	カレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、りんご	ミルク、ピザトースト	こめ、しょくパン、じゃがいも、はるさめ、むぎ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、ハム、ミルク、とろけるチーズ、ぎゅうにゅう	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ふくじんづけ、ピーマン	577 19.8 11.6
19 ど	わかめごはん、たまねぎとこまつなのみそしる、ミートボール、キャベツ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	ミートボール、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、わかめ、にんじん	576 17.8 14.2
21 げつ	ごはん、キャベツとにんじんのみそしる、ぶたのやきにく、さつまいものあまに	ミルク、かりんとう	こめ、さつまいも、むぎ、さとう、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、にんじん、しめじ、きピーマン	561 21.9 14.9
22 か	ごはん、はくさいとえのきのみそしる、さけのみそマヨやき、れんこんとあつあげのいために、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、くろごま、ごまあぶら	さけ、なまあげ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、はくさい、れんこん、にんじん、えのきたけ、こんにゃく、ブルーベリージャム、たまねぎ	565 24.3 13.4
24 もく	ごもくごはん、すまし汁、とりにくボンずやき、ツナサラダ、プチケーキ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう、やきふ	とりももにく、ミルク、ツナ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、ごぼう、わかめ、しょうが	577 23.3 20.6
25 きん	ごはん、だいこんとえのきのみそしる、ぎせいどうふ、ブロッコリーのごまあえ	むぎちゃ、やきそば	やきそばめん、こめ、むぎ、あぶら、さとう、すりごま	とうふ、たまご、ぶたにく、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、ブロッコリー、えのきたけ、しいたけ、ピーマン、ひじき	564 24.9 19.8
26 ど	ふりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ボイルウインナー、キャベツのおかかあえ、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、キャベツ、にんじん、こまつな	564 19.0 21.0
28 げつ	けんちんうどん、むぎちゃ、しろみざかなのフライ、もやしのいろどりあえ、バナナ	ミルク、シュガーロール	うどん、クロワッサン、さといも、あぶら、さとう、ごま	しろみさかなﾌﾗｲ、たまご、とうふ、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり	566 21.9 14.8
29 か	ごはん、はくさいシチュー、ミートローフ、フライドポテト	ミルク、コーンフレーク	こめ、フライドポテト、むぎ、パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう	ぶたひきにく、ミルク、たまご、バター、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、グリンピース	579 21.0 16.0
30 すい	しょくパン（ジ・ピ）、たまごスープ、とりにくのマーマレードやき、マカロニサラダ	むぎちゃ、さくらえびごはん	こめ、しょくパン、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、バターピーナッツ、かたくりこ	とりももにく、たまご、ハム、ほしえび、ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、いちごジャム	568 24.6 14.5

※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。

だんだんさむくなってきました。しょくじのまえには、うがい・てあらいをしてばいきんからからだをまもりましょう。

やさいやくだものには、ウイルスからみんなのからだをまもってくれるえいようそがたくさんはいっています。

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】		【今月の平均】
エネルギー	560ｋｃａｌ	569kcal
たんぱく質	21.0ｇ	22.2ｇ
脂質	16.0ｇ	15.9ｇ
塩分	2.5ｇ	2.5ｇ