

こ ん だ て ひ よ 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質
			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、グリーンピース	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すあえ、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、グリーンピース	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	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、ポイルブロックリー、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、ブロックリー	530 18 13.6
07 げつ	ごはん、キャベツとにんじのみそしる、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、さかなのやさいソースかけ、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	かじき、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、りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こんにゃく、しょうが	561 24.5 12.3
09 すい	しょくパン(ジ・ピ)、たまごスープ、とりにくのマーメレードやき、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、ブロックリー、にんじん、マーメレード、いちごジャム	562 22.0 15.4
10 もく 	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、ブロックリーのごまあえ	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、ブロックリー、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	ふりかけごはん、こまつなどあぶらあげのみそしる、ウインナー、ポイルブロックリー、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、ブロックリー	551 19.7 15.3
14 げつ	けんちんうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、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、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すあえ、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、グリーンピース	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、グリーンピース	578 22.8 16.2
17 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
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	ふりかけごはん、こまつなどあぶらあげのみそしる、ウインナー、ポイルブロックリー、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、ブロックリー	551 19.7 15.3
21 げつ	ごはん、キャベツとにんじのみそしる、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、さかなのやさいソースかけ、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	かじき、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、りんご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こんにゃく、ブルーベリージャム、しょうが	565 24.3 13.4
24 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
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、ブロックリーのごまあえ	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、ブロックリー、えのきたけ、しいたけ、ピーマン、ひじき	564 24.9 19.8
28 げつ	けんちんうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、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、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、グリーンピース	579 21.0 16.0
30 すい	しょくパン(ジ・ピ)、たまごスープ、とりにくのマーメレードやき、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、ブロックリー、にんじん、マーメレード、いちごジャム	568 24.6 14.5

※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。

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・てあらいをしついでにきんからからだをまもりましょう。

やさしいやくだものには、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		【今月の平均】
【栄養目標量】		
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