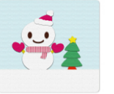




# こ ん だ て ひ よ う



2022ねん12がつ

ひづけ	こんだて	3じのおやつ	ざいりょうめい			エネルギーたんぱく質しつしつ
			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 もく	ハヤシライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、りんご	ココアミルク、バームクーヘン	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、まいたけ	573 18.4 12.3
02 きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さけのりきゅうやき、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、ごま、こむぎこ、むぎ、さとう、あぶら	さけ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりほしだいこん、たまねぎ、わかめ、ブルーベリージャム、にんじん、しいたけ、グリーンピース	562 23.5 13.3
03 と	ありがとうまつり					
05 げつ	やきにくどん、わかめスープ、ちゅうかふうサラダ、みかん	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、むぎ、ごまあぶら、かたくりこ、ごま、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、ちくわ、ぎゅうにゅう	みかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、きびまん、ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン、わかめ	559 21.2 17.3
06 か	しょくパン(ジ・ピ)、ふゆやさいのシチュー、とりにくのオニオンソースがけ、ポイルキャベツ	むぎちゃ、にんじんごはん	しょくパン、こめ、こむぎこ、マヨネーズ、バターピーナッツ、かたくりこ、あぶら、さとう	とりにく、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぶ、コーン、キャベツ、にんじん、いちごジャム	570 22.2 20.1
07 すい	ごはん、だいこんとあおなのみそしる、あじのかばやき、れんこんきんぴら、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	米、マカロニ、さとう、あぶら、むぎ、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	あじ、ミルク、みそ、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	オレンジ、れんこん、だいこん、しらたき、ほうれんそう、にんじん、しょうが	559 24.1 12.8
08 もく	しおラーメン、シューマイ、わふうサラダ、りんごゼリー	ミルク、コーンフレーク	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう	ぶたひきにく、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、わかめ、しょうが、かんてん、にんにく	555 23.1 12.9
09 きん	わかめごはん、なめこじる、にくじゃがうまに、はくさいのおかかあえ	ミルク、シュガートースト	じゃがいも、こめ、しょくパン、むぎ、マーガリン、グラニュー糖、あぶら、ごま、さとう	ぶたにく、とうふ、ミルク、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、こまつな、わかめ	576 25.5 12.7
10 と	ふりかけごはん、えのきとたまねぎのみそしる、ミートボール、こまつなともやしのおひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう	ミートボール、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん	567 19.2 15.2
12 げつ	たまごあんかけうどん、むぎちゃ、メンチカツ、ツナサラダ、バナナ	ミルク、スティックパン	うどん、コッペパン、あぶら、かたくりこ、さとう	メンチカツ、たまご、ミルク、ツナ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、プロッコリー、ねぎ	571 20.1 20.8
13 か	ごはん、こまつなとしめじのみそしる、ハムいりたまごやき、とりにくとだいこんのもの	ミルク、だいがくいも	こめ、さつまいも、むぎ、あぶら、さとう、あぶら、ごま	たまご、とりにく、ミルク、ハム、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、こまつな、しめじ、ごぼう、にんじん、しょうが	578 24.5 16.6
14 すい	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さけのりきゅうやき、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	のむヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、ごま、こむぎこ、むぎ、さとう、あぶら	さけ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりほしだいこん、たまねぎ、わかめ、にんじん、しいたけ、グリーンピース	558 24.8 12.5
15 もく	ごはん、はくさいスープ、にくみハンバーグ、スパゲティーサラダ	ミルク、ドーナツ	こめ、スパゲティー、マヨネーズ、むぎ、パンこ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、プロッコリー	567 21.9 18.2
16 きん	カレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、バナナ	ミルク、マヨチートースト	こめ、しょくパン、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、はるさめ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、ミルク、とろけるチーズ、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ふくじんづけ、ピーマン	567 18.3 13.7
17 と	なっとうごはん、とうふとわかめのみそしる、シューマイ、ほうれんそうともやしのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま	シューマイ、とうふ、なっとう、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、ほうれんそう、わかめ、にんじん	575 22.3 14.6
19 げつ	やきにくどん、わかめスープ、ちゅうかふうサラダ、みかん	ミルク、バナナケーキ	こめ、ホットケーキ、むぎ、ごまあぶら、かたくりこ、ごま、さとう	ぶたにく、ミルク、たまご、ちくわ、バター、ぎゅうにゅう	みかん、もやし、たまねぎ、バナナ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン、わかめ	577 23.7 15.5
20 か	しょくパン(ジ・ピ)、ふゆやさいのシチュー、とりにくのオニオンソースがけ、ポイルキャベツ	むぎちゃ、わかめごはん	しょくパン、こめ、こむぎこ、マヨネーズ、バターピーナッツ、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	とりにく、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぶ、コーン、キャベツ、にんじん、いちごジャム	565 22.3 20.6
21 すい	ごはん、だいこんとあおなのみそしる、あじのかばやき、れんこんきんぴら、オレンジ	いちごヨーグルト、サブレ	こめ、さとう、あぶら、むぎ、かたくりこ、ごまあぶら	あじ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、れんこん、だいこん、しらたき、ほうれんそう、にんじん、いちごジャム、しょうが	574 22 14.2
22 もく	ベーコンピラフ、オニオンスープ、ローストチキン、プロッコリーのサラダ、プチケーキ	ミルク、かりんとう	こめ、あぶら、さとう	とりにく、ミルク、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、プロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ、わかめ、マッシュルーム、パセリ、しょうが、にんにく	572 22.9 20.3
23 きん	わかめごはん、なめこじる、にくじゃがうまに、はくさいのおかかあえ	ミルク、ピザトースト	じゃがいも、こめ、しょくパン、むぎ、あぶら、ごま、さとう	ぶたにく、とうふ、ミルク、みそ、ハム、とろけるチーズ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、こまつな、わかめ、ピーマン	569 27.7 13.5
24 と	ふりかけごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、こまつな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、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、こまつな、にんじん	558 18.3 15.4
26 げつ	たまごあんかけうどん、むぎちゃ、メンチカツ、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、かたくりこ、さとう	アメリカンドッグ、メンチカツ、ミルク、たまご、ツナ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ	562 19.7 18.5
27 か	ごはん、こまつなとしめじのみそしる、ハムいりたまごやき、とりにくとだいこんのもの	フルーツヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、さとう、あぶら	たまご、とりにく、ミルク、ハム、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、バナナ、もも缶、みかん缶、こまつな、しめじ、ごぼう、にんじん、しょうが	579 23.7 13.8
28 すい	カレーライス、むぎちゃ、はるさめサラダ、とりのからあげ	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、はるさめ、さとう、あぶら	とりのからあげ、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ふくじんづけ、ピーマン	573 21.9 12.6
29 もく	あいじょうおべんとうでー					
30 きん	あいじょうおべんとうでー					

こんげつは、やさいをたっぷりたべることができるこんだてになっています。  
さむさもきびしくなってくるので、しっかりたべてかせをひかないようにすこしましょう。



たんじょうびかい



こどもがよろこぶメニュー



「まごやさしい」こんだて



※圖の行事などで献立が入れ替わることがあります。  
※食材の關係で献立が変わることがあります。

【栄養目標量(以上見)】	【今月の平均】
エネルギー 560kcal	568kcal
たんぱく質 21.0g	22.0g
脂質 16.0g	16.5g
塩分 2.5g	2.5g