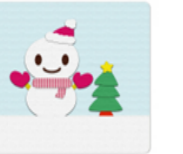




# こ ん だ て ひ よ う



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 しじつ
			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、まいだけ	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 ど	なっとうごはん、たまねぎとと うふうのみそしる、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、とうふう、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコ リー	530 18 13.6
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、きピーマン、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、だいこんとおおなのみ 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、かまほ 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、かんでん、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 ニューとう、あぶら、ごま、さ とう	ぶたにく、とうふう、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 ど	なっとうごはん、たまねぎとと うふうのみそしる、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、とうふう、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコ リー	530 18 13.6
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、ブロッコリー、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、にこ 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、ブロッコリー	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 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	551 19.7 15.3
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、ホットケーキこ、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、だいこんとおおなのみ 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、オニオンす ープ、ローストチキン、ブロッ 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、ブロッコリー、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、とうふう、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 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	551 19.7 15.3
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ごしましょう。



※図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。

	【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



たんじょうびがい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて