

こ ん だ て ひ よ う

2023ねん01がつ

ひづけ	こんだて	3じおやつ	ざ い り よ 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	
04 すい	カレーライス、むぎちや、わふうサラダ、りんご	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ふくじんづけ、わかめ	563 19.1 12.5
05 もく	ごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、さきみチーズカツ、きりほしだいこんのうまに	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ミルク、あぶらあげ、みそ、スライスチーズ、ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、きりほしだいこん、しいたけ	574 23.6 10.4
06 きん	ごはん、にゅうめんじる、まつかぜやき、だいこんのとりみに	ミルク、パームクーヘン	こめ、そうめん、むぎ、ふ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	とうふ、とりひきにく、ミルク、ちくわ、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース	579 24.6 12.0
07 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	530 18 13.6
10 か	とんじるうどん、むぎちや、しろみざかなのフライ、はくさいのおかかあえ、バナナ	むぎちや、きつねごはん	こめ、うどん、あぶら、さとう、ごま	しろみざかな、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	はくさい、バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな	570 21.2 17.2
11 すい	ごはん、はくさいとあぶらあげのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラダ	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、さとう	ぶたにく、ミルク、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、ブロッコリー、しょうが	579 22.3 16.4
12 もく	さんしょくどん、とうふとわかめのみそしる、もやしとぎゅうりのサラダ、にまめ	のむヨーグルト、サブレ	こめ、さとう、むぎ、あぶら	とりひきにく、たまご、とうふ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう、ハム	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ぎゅうり、わかめ	564 23.2 14.6
13 きん	ごはん、ほうれんそうとたまごのみそしる、さばのみそに、やさいのごまあえ、みかん	ミルク、あましょく	こめ、むぎ、ごま、さとう	さば、ミルク、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	みかん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、しょうが	568 23.1 18.7
14 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	530 18 13.6
16 げつ	カレーライス、むぎちや、わふうサラダ、りんご	ミルク、オレオケーキ	こめ、じゃがいも、ホットケーキ、むぎ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、ミルク、たまご、バター、ぎゅうにゅう	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ふくじんづけ、わかめ	569 20.7 14.6
17 か	しょくパン(シ・ピ)、はくさいとベーコンのシチュー、とりにくのてりやき、ごまマヨネーズあえ	むぎちや、あおないりごはん	こめ、しょくパン、こむぎこ、むぎ、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ	とりにく、ベーコン、ちくわ、みそ、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、いちごジャム、だいこん、こまつな、しょうが	582 23.5 18.4
18 すい	ごはん、たまねぎとわかめのみそしる、さわらのさいきょうやき、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、あぶら、ごま	さわら、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうが、わかめ、いちごジャム、グリーンピース	559 23.2 11.4
19 もく	やきそば、はくさいのスープ、とりのからあげ、フルーツカルピスゼリー	ミルク、スティックパン	ちゅうかめん、コッペパン	とりのからあげ、ぶたにく、ミルク、カルピス、ぎゅうにゅう	はくさい、キャベツ、みかんかん、にんじん、もやし、ピーマン、わかめ、パセリ、かてん	558 25.9 19.5
20 きん	ごはん、にゅうめんじる、まつかぜやき、だいこんのとりみに	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、そうめん、むぎ、ふ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	とうふ、とりひきにく、ミルク、ちくわ、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース	562 22.8 16.1
21 ど	ぶりかけごはん、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
23 げつ	ごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、さきみチーズカツ、きりほしだいこんのうまに	ミルク、ツナピザトースト	こめ、しょくパン、むぎ、あぶら、さとう	ミルク、ツナ、あぶらあげ、みそ、とろけるチーズ、スライスチーズ、ぎゅうにゅう	こまつな、たまねぎ、にんじん、きりほしだいこん、ピーマン、しいたけ	567 26.8 13.4
24 か	ごはん、ほうれんそうとたまごのみそしる、さばのみそに、やさいのごまあえ、みかん	りんごヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、ごま、さとう	さば、ミルク、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	みかん、キャベツ、りんご、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、しょうが	578 24.7 17.2
25 すい	ごはん、はくさいとあぶらあげのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、ポテトサラダ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、さとう	ぶたにく、アメリカンドッグ、ミルク、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、ブロッコリー、しょうが	573 24.5 20.1
26 もく	コーンのたきこみごはん、ポパイスープ、メンチカツ、キャベツとツナサラダ、プリン	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	メンチカツ、たまご、ミルク、ツナ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーンかん	575 20.3 19.5
27 きん	しょくパン(シ・ピ)、はくさいとベーコンのシチュー、とりにくのてりやき、ごまマヨネーズあえ	むぎちや、じゃこわかめごはん	こめ、しょくパン、こむぎこ、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ	とりにく、ベーコン、ちくわ、しらすぼし、みそ、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、いちごジャム、しょうが	568 23.9 18.4
28 ど	ぶりかけごはん、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
30 げつ	とんじるうどん、むぎちや、しろみざかなのフライ、はくさいのおかかあえ、バナナ	ミルク、シュガーロール	うどん、クロワッサン、あぶら、さとう	しろみざかな、ぶたにく、ミルク、かつおぶし、ぎゅうにゅう	はくさい、バナナ、にんじん、だいご、ねぎ、しいたけ、こまつな	561 23.1 19.1
31 か	ごはん、たまねぎとわかめのみそしる、さわらのさいきょうやき、ひじきのいために、オレンジ	みかんヨーグルト、リッツ	こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、あぶら、ごま	さわら、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、みかんかん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうが、わかめ、グリーンピース	567 24.3 13.8

しょくじのマナーをまもり、あいてをおもいやり、たのしくしょくじをしましょう。

さむいひがつづくので、かぜのよぼうのためにもしょくじのまえにはかならず、『うがいてあらい』をしましょう。



たんじょうびかい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて



※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。

【栄養目標量(以上見)】		【今月の平均】
エネルギー	560kcal	569kcal
たんぱく質	21.0g	22.4g
脂質	16.0g	16.1g
塩分	2.5g	2.5g