

こ ん だ て ひ ょ う


2023ねん01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 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、ぶくじんづけ、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、ささみチーズカツ、きりほしだいごんのうまに	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、きりほしだいごん、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、だいごんのとろみに	ミルク、バームクーヘン	こめ、そうめん、むぎ、ふ、さとう、あぶら、かたくりこ、こま	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	だいごん、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	わかめごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、シューマイ、キャベツとにんじんのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、シューマイ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、わかめ、にんじん	568 18.1 15.9
10 か	とんじろうどん、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	しろみざかなのフライ、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、だいごん、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、プロッコリー、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、やさしいのごまあえ、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	ぶりかけごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ミートボール、キャベツのおかかあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ	ミートボール、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、しめじ、にんじん、たまねぎ	551 17.2 12.3
16 げつ	カレーライス、むぎちや、わふうサラだ、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、ぶくじんづけ、わかめ	569 20.7 14.6
17 か	しよくパン(シ・フ)、はくさいとベーコンのシチュー、とりにくのでりやき、ごまマヨネーズあえ	むぎちや、あおないりごはん	こめ、しよくパン、こむぎこ、むぎ、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、だいごん、こまつな、しょうが、ブルーベリージャム	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、かんてん	558 25.9 19.5
20 きん	ごはん、にゅうめんじる、まつかぜやき、だいごんのとろみに	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	だいごん、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	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、にんじん、わかめ	570 21.9 16.7
23 げつ	ごはん、あおなとあぶらあげのみそしる、ささみチーズカツ、きりほしだいごんのうまに	ミルク、ツナピザトースト	こめ、しよくパン、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、きりほしだいごん、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、やさしいのごまあえ、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、プロッコリー、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	しよくパン(シ・フ)、はくさいとベーコンのシチュー、とりにくのでりやき、ごまマヨネーズあえ	むぎちや、じゃこわかめごはん	こめ、しよくパン、こむぎこ、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、しらすほし、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、ブルーベリージャム	568 23.9 18.4
28 ど	あおないりごはん、えのきたたまねぎのみそしる、ポイルワインナー、ポイルキャベツ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、マヨネーズ、むぎ	ワインナー、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、にんじん	574 16.3 22.1
30 げつ	とんじろうどん、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	しろみざかなのフライ、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、だいごん、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

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

さむいひがつづくので、かぜのよほうのためにもしよ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。

【栄養目標量以上児】		【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