



こ ん だ て ひ よ う



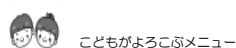
2023ねん4がつ

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 たんぱくしつ ししつ
			ねつとちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
01 ど	ぶりかけごはん、しめじとたまねぎのみそしる、シューマイ、キャベツのおかかあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	シューマイ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん	578 19.5 15.8
03 げつ	チキンカレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、いちご	ミルク、ソフトせんべい	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	とりにく、ミルク、ぎゅうにゅう	キャベツ、いちご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス、ふくじんづけ、きゅうり	557 17.0 16.0
04 か	ごはん、えのきとにんじんのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、マカロニサラダ	ミルク、バナナケーキ	こめ、ホットケーキ、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、さとう、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、たまご、バター、ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、バナナ、にんじん、わかめ、ブロッコリー、しょうが	570 26.7 15.7
05 すい ♡	ごはん、とうふとやさのみそしる、さけのパンこやき、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、パンこ、あぶら、さとう、ごま	さけ、とうふ、ミルク、みそ、あぶらあげ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、こまつな、ひじき、しいたけ、いちごジャム、グリーンピース、パセリ、にんにく	569 28.7 12.6
06 もく 👧👧	とりそぼろとたまごのにしょくどん、にんじんとあぶらあげのみそしる、はるきやべつのおひたし、ぶどうゼリー	ミルク、あましょく	こめ、むぎ、さとう、あぶら	とりひきにく、たまご、ミルク、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、かんてん	572 22.2 17.1
07 ぎん	しょくパン(ジ・フ)、オニオンスープ、とりのてりやき、ツナのサラダ	むぎちゃ、わかめごはん	しょくパン、こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま	とりにく、ツナかん、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、いちごジャム、コーン、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しょうが	553 19.7 13.8
08 ど	あおなごはん、えのきとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ポイルブロッコリー、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、マヨネーズ、むぎ	ミートボール、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、えのきたけ、だいこん	573 17.5 17.0
10 げつ	きつねうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、あますあえ、バナナ	むぎちゃ、さけごはん	こめ、うどん、あぶら、さとう、ごま	しろみさかな、あぶらあげ、かまぼこ、さけ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、きゅうり	577 19.8 9.3
11 か	ごはん、あおなとたまねぎのみそしる、たまごやき、ビーフンとやさいのソテー	ミルク、ココアあげパン	こめ、コッパン、ビーフン、むぎ、さとう、グラニューとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	たまご、とりにく、みそ、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こまつな、にら、しめじ	572 23.2 14.1
12 すい	ごはん、なばなとにんじんのみそしる、さばのカレーこやき、ごもくうまに、オレンジ	ヨーグルト、アスパラガスピケット	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	さば、なまあげ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、だいこん、にんじん、グリーンピース、えのきたけ、なばな	561 25.6 16.4
13 もく 👧👧	ごはん、やさいスープ、にこみハンバーグ、スパゲティーサラダ	ミルク、かりんとう	こめ、スパゲティー、マヨネーズ、むぎ、パンこ、さとう、あぶら	ひきにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス	563 21.7 17.6
14 ぎん	ごはん、なめこじる、にくじゃがうまに、ほうれんそうともやしのおひたし、オレンジ	ミルク、こくとうむしケーキ	じゃがいも、こめ、くろざとう、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぶたにく、とうふ、ミルク、みそ、たまご、バター、かつおぶし、ぎゅうにゅう	もやし、オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ	559 27.9 8.3
15 ど	わかめごはん、とうふとあおなのみそしる、ポイルウインナー、きやべつのおひたし、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、ウインナー、とうふ、みそ、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、しおこんぶ	570 17.9 20.1
17 げつ	チキンカレーライス、むぎちゃ、コールスローサラダ、バナナ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、マカロニ、むぎ、あぶら、さとう	とりにく、ミルク、きなこ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス、ふくじんづけ、きゅうり	564 19.1 13.0
18 か	ごはん、えのきとにんじんのみそしる、ぶたにくのしょうがやき、マカロニサラダ	ミルク、ツナピザトースト	こめ、しょくパン、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、さとう、あぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、チーズ、ツナかん、ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ブロッコリー、わかめ、ピーマン、しょうが	572 28.0 16.7
19 すい ♡	ごはん、とうふとやさのみそしる、さけのパンこやき、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、パンこ、あぶら、さとう、ごま	さけ、とうふ、ミルク、みそ、あぶらあげ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、こまつな、ひじき、しいたけ、グリーンピース、パセリ、にんにく	577 29.8 15.0
20 もく	ごはん、なばなとにんじんのみそしる、ささみチーズカツ、ごもくうまに、いちご	ミルク、せんべい	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	なまあげ、みるく、みそ、チーズ、ぎゅうにゅう	だいこん、いちご、にんじん、グリーンピース、えのきたけ、なばな	575 24.4 11.5
21 ぎん	しょくパン(ジ・フ)、オニオンスープ、とりのてりやき、ツナのサラダ	むぎちゃ、にんじんごはん	しょくパン、こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら	とりにく、ツナかん、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、いちごジャム、にんじん、コーン、きゅうり、えのきたけ、しょうが	555 9.8 13.5
22 ど	なっとうごはん、じゃがいものみそしる、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、じゃがいも、むぎ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、みそ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ	561 20.0 12.6
24 げつ	きつねうどん、むぎちゃ、しろみさかなのフライ、あますあえ、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、あぶら、さとう	しろみさかな、あぶらあげ、かまぼこ、ウインナー、バター、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり	564 18.6 11.2
25 か	ごはん、あおなとたまねぎのみそしる、たまごやき、ビーフンとやさいのソテー	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、ビーフン、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	たまご、とりにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、こまつな、にら、しめじ	556 21.3 16.3
26 すい	お や こ え ん そ く					
27 もく 👧👧	スパゲティミートソース、コンソメスープ、キャベツのサラダ、カルピスゼリー	ミルク、ドーナツ	スパゲティー、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、カルピス、ミルク、かにかまぼこ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、コーン、グリーンアスパラガス、きゅうり、トマトピューレ、かんてん	575 22.8 16.4
28 ぎん	ごはん、なめこじる、にくじゃがうまに、ほうれんそうともやしのおひたし、オレンジ	むぎちゃ、おこのみやき	じゃがいも、こめ、こむぎこ、マヨネーズ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぶたにく、とうふ、たまご、さくらえび、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	もやし、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、にら、あおのり	576 24.7 16.2

※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。

みんなでたのしく、おいしくきゅうしょくをたべてもらえることをねがっています。

こんねんどもよろしくおねがいします。



【栄養目標量(以上児)】		【今月の平均】
エネルギー	560kcal	567kcal
たんぱく質	21.0g	22.5g
脂質	16.0g	15.9g
塩分	2.5g	2.4g