こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

2023ねん5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 げつ	ごはん、ほうれんそうとえのきのみそしる、ささみチーズカツ、マカロニサラダ	ミルク、サブレ	こめ、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、あぶら	ミルク、みそ、スライスチーズ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ	567 21.4 15.5
02 か	カレーライス、ラッシー、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、せんべい	こめ、じゃがいも、はるさめ、さとう、あぶら	ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ふくじんづけ、ピーマン、コーン、レモン	575 21.8 10.3
06 ど	あおないりごはん、にんじんとえのきのみそしる、シューマイ、キャベツのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	シューマイ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ	559 17.0 11.0
08 げつ	こいのぼりライス、はるさめスープ、エビフライ、やさいのごまあえ	ミルク、シュガーロール	こめ、クロワッサン、むぎ、あぶら、はるさめ、ごま、さとう	エビフライ、ミルク、ウインナー、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、グリンピース	578 19.9 15.4
09 か	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、かじきのやさいソースかけ、きりぼしだいこんのうまに、オレンジ	いちごヨーグルト、ビスケット	こめ、じゃがいも、かたくりこ、むぎ、あぶら、ごま、さとう	かじき、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、りんご、切り干しだいこん、にんじん、しいたけ、いちごジャム、わかめ、グリンピース、しょうが	563 26.1 8.3
10 すい	しょくパン（ジ・ブ）、たまごスープ、とりにくのマーマレードやき、コールスローサラダ	むぎちゃ、ひじきごはん	しょくパン、こめ、あぶら、かたくりこ、さとう	とりにく、たまご、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン、えのきたけ、マーマレード、いちごジャム、ひじき、ブルーベリージャム	554 25.0 16.4
11 もく	ごはん、キーマカレー、わかめスープ、サラスパサラダ、オレンジ	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、マヨネーズ、むぎ、あぶら	ひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、もやし、ねぎ、きゅうり、グリンピース、にんにく、しょうが、わかめ	568 19.9 17.8
12 きん	マーボーどん、あおなとあぶらあげのみそしる、キャベツのおひたし、バナナ	ミルク、キャロットケーキ	こめ、こむぎこ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	とうふ、ひきにく、ミルク、あぶらあげ、たまご、みそ、バター、ぎゅうにゅう、かつおぶし	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、きゅうり、グリンピース	574 23.8 14.2
13 ど	わかめごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ミートボール、やさいのおかかあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごま	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、しめじ、たまねぎ、わかめ、にんじん、こまつな	557 18.3 15.0
15 げつ	カレーうどん、むぎちゃ、メンチカツ、わふうサラダ	むぎちゃ、きつねごはん	こめ、うどん、あぶら、さとう、ごま	メンチカツ、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	567 17.2 20.5
16 か	ごはん、だいこんとにんじんのみそしる、ぎせいどうふ、さつまあげとじゃがいものマヨポンいため	ミルク、ジャムサンド	こめ、しょくパン、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら	とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、さつまあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、いちごジャム、ひじき、さやえんどう	567 23.1 13.9
17 すい	ごはん、えのきとにんじんのみそしる、さわらのさいきょうやき、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、むぎ、あぶら、さとう	さわら、ミルク、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにゃく、だいこん、えのきたけ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、しょうが、わかめ、さやえんどう	578 26.3 10.5
18 もく	しょくパン（ジ・ブ）、たまごスープ、とりにくのマーマレードやき、コールスローサラダ	むぎちゃ、さけわかめごはん	しょくパン、こめ、むぎ、かたくりこ、ごま、あぶら、さとう	とりにく、たまご、さけ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン、えのきたけ、マーマレード、いちごジャム、わかめ、ブルーベリージャム	573 26.3 14.0
19 きん	カレーライス、ラッシー、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、きなこむしぱん	こめ、じゃがいも、はるさめ、さとう、あぶら	ぶたにく、ミルク、たまご、きなこ、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ふくじんづけ、ピーマン、コーン、レモン	571 23.9 11.9
20 ど	ふりかけごはん、たまねぎとこまつなのみそしる、ミートボール、キャベツとにんじんのごまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、ごま、さとう	ミートボール、あぶらあげ、みそ、ぎゅにゅう	バナナ、もやし、たまねぎ、わかめ、キャベツ、にんじん	566 18.2 14.2
22 げつ	ごはん、ほうれんそうとえのきのみそしる、ささみチーズカツ、マカロニサラダ	むぎちゃ、おこのみやき	こめ、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、あぶら、こむぎこ	みそ、スライスチーズ、たまご、ウインナー、ぎゅうにゅう、かつおぶし	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、あおのり	574 22.0 18.2
23 か	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、かじきのやさいソースかけ、きりぼしだいこんのうまに、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、マカロニ、かたくりこ、むぎ、あぶら、ごま、さとう	かじき、ミルク、みそ、きなこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、たまねぎ、りんご、切り干しだいこん、にんじん、しいたけ、わかめ、グリンピース、しょうが	572 29.2 8.0
24 すい	カレーうどん、むぎちゃ、メンチカツ、わふうサラダ	ミルク、シュガートースト	うどん、しょくパン、マーガリン、あぶら、さとう、グラニューとう	メンチカツ、ぶたにく、ミルク、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	579 19.5 23.5
25 もく	ホットドック、コーンシチュー、ツナサラダ、フルーツカルピスゼリー	ミルク、かりんとう	ロールパン、じゃがいも、こむぎこ、さとう、あぶら	ウインナー、とりにく、カルピス、ツナ、ミルク、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、コーン、にんじん、きゅうり、かんてん	574 20.6 22.0
26 きん	マーボーどん、あおなとあぶらあげのみそしる、きゃべつのおひたし、バナナ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	とうふ、ひきにく、ミルク、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう、かつおぶし	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、きゅうり、グリンピース	570 21.4 17.5
27 ど	なっとうごはん、わかめともやしのみそしる、ボイルウインナー、ブロッコリーのおかかあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	ウインナー、なっとう、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、ブロッコリー、もやし、にんじん、わかめ	557 20.5 20.1
29 げつ はなまつり	たけのこごはん、はなふのすましじる、とりのからあげ、キャベツのごまマヨネーズあえ、アップルゼリー	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、やきふ	とりのからあげ、ミルク、ちくわ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	りんごかじゅう、キャベツ、たけのこ、こまつな、にんじん、ねぎ、さやえんどう、かんてん、のり	575 23.5 17.1
30 か	ごはん、だいこんとにんじんのみそしる、ぎせいどうふ、さつまあげとじゃがいものマヨポンいため	フルーツヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら	とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、さつまあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、もも缶、みかん缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ひじき、さやえんどう	561 18.8 13.7
31 すい	ごはん、えのきとにんじんのみそしる、さわらのさいきょうやき、ちくぜんに、オレンジ	ミルク、バームクーヘン	こめ、むぎ、あぶら、さとう	さわら、ミルク、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにゃく、だいこん、えのきたけ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、しょうが、わかめ、さやえんどう	574 25.3 12.2

※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。

にゅうえん･しんきゅうして1かげつ。そろそろあたらしいせいかつになれてきたころだとおもいます。
ほいくえんきゅうしょくでは、いろいろなしょくざいをつかってたのしくたべてもらえるように
くふうをしています。

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

以上児

【栄養目標量】		【今月の平均】
エネルギー	560ｋｃａｌ	569kcal
たんぱく質	21.0ｇ	22.2ｇ
脂質	16.0ｇ	16.0ｇ
塩分	2.5ｇ	2.4ｇ