



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、なばなど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、アスパラガスビスケット	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、きやべつのご飯あえ、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、サブシ	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 👧👧	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
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こまあえ、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	ごはん、なばなど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	ブルーベリーヨーグルト、リッツ	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、ブルーベリージャム、グリーンピース、えのきたけ、なばな	569 25.3 18.3
27 もく	お や こ え ん そ く					
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。



たんじょうびかい



こどもがよるこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて



【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