



こ ん だ て ひ よ う



2023ねん06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
			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 もく	ごはん、わかめスープ、ぶたにくときゃべつのみそいため、シューマイ	ココアミルク、ハーベスト	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、シューマイ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、にんにく、しょうが	562 21.5 15.4
02 ぎん	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、ちゅうかふうむしばん	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら	ひきにく、たまご、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ、ピーマン、コーン	561 17.3 13.9
03 と	ぶりかけごはん、しめじともやしのみそしる、ポイルウインナー、フロッコリーのおかかあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、ウインナー、みそ、かつおぶし	オレンジ、キャベツ、もやし、フロッコリー、にんじん、しめじ	561 18.0 19.2
05 げつ	しよくパン(ジ・フ)、やさいスープ、とりにくのたつたあげ、サラスパサラダ	むぎちゃ、こんぶごはん	こめ、しよくパン、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら、さとう	とりにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう、ハム	たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、しめじ、きゅうり、きざみこんぶ、しょうが、ブルーベリージャム	570 22.6 17.3
06 か	ごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、たまごやき、にくじゃがうまに	ミルク、ピザトースト	こめ、しよくパン、じゃがいも、あぶら、さとう、むぎ	たまご、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ミルク、ハム、とろけるチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、こまつな、にんじん、しらたき、ピーマン	569 28.1 16.0
07 すい	ごはん、にらたまじる、とりにくのてりやき、やさいのごまあえ、にまめ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、むぎ、かたくりこ、こま、あぶら、さとう	とりにく、ミルク、とうふ、たまご、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、にら、しょうが	566 25.8 15.1
08 もく 	やきにくどん、こまつなとしめじのみそしる、わふうサラダ、あまなつみかん	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、むぎ、さとう、こま、こまあぶら	ぶたにく、ミルク、みそ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	なつみかん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、きゅうり、きいピーマン、わかめ	560 25.5 13.5
09 ぎん	ごはん、とうふとにんじんのみそしる、さばのみそに、きりほしだいこんのにつけ、オレンジ	ヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	さば、とうふ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりほしだいこん、にんじん、しらたき、しいたけ、えのきたけ、しょうが	576 24.5 17.7
10 と	わかめごはん、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こまあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、こま、さとう	ミートボール、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、わかめ、もやし、にんじん、こまつな	567 17.9 16.7
12 げつ	わかめうどん、むぎちゃ、コロッケ、キャベツのごますあえ	むぎちゃ、きつねごはん	うどん、こめ、あぶら、むぎ、さとう、こま	あぶらあげ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、わかめ、ねぎ、きゅうり	571 18.4 13.6
13 か	ごはん、しめじとあぶらあげのみそしる、おやこに、だいこんとツナのおえもの	ミルク、ジャムサンド	こめ、しよくパン、むぎ、あぶら、さとう	とりにく、たまご、ミルク、みそ、あぶらあげ、こおりとうふ、ツナ、ぎゅうにゅう	だいこん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン、いちごジャム	569 27.8 14.4
14 すい 	ごはん、じゃがいものみそしる、さけのカレーこやき、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、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、こま	さけ、ミルク、みそ、だいず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、しいたけ、ひじき、グリーンピース、わかめ、たまねぎ	566 25.7 14.8
15 もく	ごはん、ちゅうかスープ、とりのからあげ、はるさめサラダ	ミルク、かりんとう	こめ、はるさめ、むぎ、さとう	とりのからあげ、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう	573 22.5 13.2
16 ぎん	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、アメリカンドッグ	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、あぶら	アメリカンドッグ、ひきにく、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ、ピーマン、コーン	565 18.7 11.3
17 と	なっとうごはん、たまねぎ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、なっとう、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	568 21.5 15.6
19 げつ	しよくパン(ジ・フ)、やさいスープ、とりにくのたつたあげ、サラスパサラダ	むぎちゃ、わかめごはん	こめ、しよくパン、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら、むぎ、こま	とりにく、ぎゅうにゅう、ハム	たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、しめじ、きゅうり、しょうが、ブルーベリージャム	569 21.6 16.8
20 か	ごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、たまごやき、にくじゃがうまに	ミルク、こくとうパン	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、むぎ	たまご、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、こまつな、にんじん、しらたき	561 26.1 14.6
21 すい	ごはん、とうふとにんじんのみそしる、さばのみそに、きりほ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、むぎ、あぶら、さとう	さば、とうふ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりほしだいこん、にんじん、しらたき、しいたけ、えのきたけ、いちごジャム、しょうが	571 26.3 15.1
22 もく 	ベーコンピラフ、ポパイスープ、エビフライ、やさいのいろいろあえ、メロン	ミルク、ドーナツ	こめ、あぶら、さとう、こま	エビフライ、ミルク、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう	もやし、メロン、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、マッシュルーム、コーン	563 20.7 13.3
23 ぎん	ごはん、わかめスープ、ぶたにくときゃべつのみそいため、シューマイ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、シューマイ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、にんにく、しょうが	561 20.7 19.0
24 と	あおないうりごはん、えのきたまねぎのみそしる、ミートボール、こまつなともやしのおひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう	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、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	558 17.9 11.6
26 げつ	わかめうどん、むぎちゃ、コロッケ、キャベツのごますあえ	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、むぎ、さとう、こま	かまぼこ、ウインナー、バター、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、わかめ、ねぎ、きゅうり、コーン	573 17.2 12.9
27 か	ごはん、しめじとあぶらあげのみそしる、おやこに、だいこんとツナのおえもの	ミルク、きなこあげパン	こめ、しよくパン、むぎ、あぶら、さとう	とりにく、たまご、ミルク、みそ、あぶらあげ、こおりとうふ、ツナ、きなこ、ぎゅうにゅう	だいこん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン	562 27.0 17.2
28 すい 	ごはん、じゃがいものみそしる、さけのカレーこやき、ひじきのいために、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、こま	さけ、あぶらあげ、ミルク、みそ、だいず、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、しいたけ、ひじき、グリーンピース、わかめ、たまねぎ	573 26.2 9.8
29 もく 	ごはん、やさいスープ、ミートローフ、マカロニサラダ	カルピス、せんべい	こめ、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう	ひきにく、カルピス、ぎゅうにゅう、たまご、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、グリーンピース	570 18.2 15.0
30 ぎん	ごはん、にらたまじる、とりにくのてりやき、やさいのごまあえ、にまめ	バナナヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、むぎ、かたくりこ、こま、あぶら、さとう	とりにく、ミルク、とうふ、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、バナナ、にんじん、にら、しょうが	574 23.7 15.6

※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。

たべることによって、げんきにうごいたり、からだをつくったり、からだのちょうしをととのえたりすることができます。

たべものにはそれぞれ、いろいろなえいようそがふくまれているので、おおくのしるいのしよくさいをとって、しょうぶなからだをつくりましょう

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



	【栄養目標量】	【今月の平均】
エネルギー	560kcal	567kcal
たんぱく質	21.0g	22.0g
脂質	16.0g	15.9g
塩分	2.5g	2.4g