

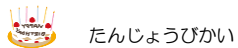
# こ ん だ て ひ ょ う

2023ねん08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質
			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 か	しょくパン(ジ・フ)、たまごスープ、ぶたにくのピザやき、コールスローサラダ	むぎちゃ、あおないりごはん	こめ、しょくパン、むぎ、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、たまご、とろけるチーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、ピーマン、にんじん、こまつな、だいこん、こまつな、コーン、ブルーベリージャム	565 25.3 17.5
02 すい	なつやさいマーボードン、わかめスープ、やさいのナムル、すいか	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さとう、ごま	とうふ、ひきにく、ミルク、きなこ、みそ、ぎゅうにゅう	ずいか、もやし、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、なす、にんじん、えのきだけ、わかめ、えだまめ、にんにく、しょうが	575 24.7 12.8
03 もく	ごはん、なすとにんじのみそしる、とりのつくね、マカロニサラダ、ぶどうゼリー	ミルク、バームクーヘン	こめ、マカロニ、むぎ、さとう、かたくりこ、マヨネーズ、あぶら	とりひきにく、ミルク、とうふ、たまご、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり	564 21.4 12.4
04 きん	ごはん、さやいんげんとたまねぎのみそしる、たまごやき、じゃがいもとひきにくのもの	みかんヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	たまご、ぶたひきにく、ミルク、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	みかん、たまねぎ、にんじん、いんげん、えだまめ	562 22.5 16.5
05 と	ごはん、えのきとあぶらあげのみそしる、ポイルウインナー、ポイルキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、みそ、あぶらあげ	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきだけ	573 15.7 21.3
07 げつ	ひやしうどん、むぎちゃ、コロッケ、なすのあまからいため	むぎちゃ、にんじんごはん	こめ、うどん、あぶら、さとう	かまぼこ、ぎゅうにゅう、ベーコン	なす、ほうれんそう、わかめ、ピーマン、にんじん、まいだけ	562 12.1 11.3
08 か	ごはん、ちゅうかスープ、タンドリーチキン、かぶらサラダ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう	アメリカンドッグ、とりにく、ミルク、ヨーグルト、ハム、ぎゅうにゅう	もやし、クリームコーン、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、にんにく	561 27.2 14.2
09 すい	ごはん、じゃがいもとねぎのみそしる、さばのたつたあげ、すきごぶのいために、オレンジ	アイスクリーム	こめ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、むぎ、かたくりこ、ごま、さとう	アイスクリーム、さば、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、きざみこんぶ、ねぎ、しいたけ、グリーンピース、しょうが	569 20.1 21.4
10 もく	ぶたどん、なめこしる、かぼちゃのサラダ、りんごゼリー	のむヨーグルト、サブレ	こめ、マヨネーズ、むぎ、さとう	とうふ、ぶたにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、きゅうり、ねぎ、しめじ、コーン	567 18.5 14.8
12 と	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、シューマイ、こまつなとにんじんのこまあえ、オレンジ	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、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、こまつな、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん	565 19.1 16.1
14~15 げつ か	おべんとうあいじょうでー					
16 すい	カレーライス、むぎちゃ、メンチカツ、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、せんべい	こめ、はるさめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	メンチカツ、ミルク、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶくしんづけ、きゅうり、ピーマン	576 15.1 14.0
17 もく	ごはん、にらたまじる、とりにくのさっぱりにも、もやしとこまつなのいろいろあえ	カルピス、ハーベスト	こめ、むぎ、さとう、ごま	カルピス、とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、コーン、にんじん、にら、こまつな、しょうが	570 19.7 13.1
18 きん	なつやさいマーボードン、わかめスープ、やさいのナムル、すいか	ミルク、マヨチートースト	こめ、しょくパン、むぎ、マヨネーズ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さとう、ごま	とうふ、ひきにく、ミルク、チーズ、みそ、ぎゅうにゅう	ずいか、もやし、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、なす、にんじん、えのきだけ、わかめ、えだまめ、にんにく、しょうが	564 23.0 17.0
19 と	ごはん、にんじんとえのきのみそしる、シューマイ、キャベツのおかかあえ、バナナ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう、シューマイ、みそ、かつおぶし	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ	573 18.5 13.8
21 げつ	しょくパン(ジ・フ)、たまごスープ、ぶたにくのピザやき、コールスローサラダ	むぎちゃ、さけごはん	こめ、しょくパン、むぎ、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、たまご、とろけるチーズ、さけ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ピーマン、にんじん、こまつな、コーン、ブルーベリージャム	568 26.2 17.5
22 か	ごはん、ちゅうかスープ、タンドリーチキン、かぶらサラダ	フルーツヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、あぶら、さとう	とりにく、ヨーグルト、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	もやし、クリームコーン、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、もも、みかん、ほうれんそう、バナナ、にんにく	573 22.8 16.5
23 すい	ごはん、さやいんげんとたまねぎのみそしる、たまごやき、じゃがいもとひきにくのもの	むぎちゃ、ゆでとうもろこし	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	たまご、ひきにく、あぶらあげ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、いんげん、えだまめ	578 23.7 16.9
24 もく	3しょくひやしめん(たまご、ハム、きゅうり)、むぎちゃ、とりのからあげ、やさいのこぶあえ、プチケーキ	ミルク、スティックパン	めん、コッペパン、さとう、あぶら、ごまあぶら	とりのからあげ、たまご、ミルク、ハム、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、しおこんぶ	578 27.2 17.4
25 きん	ごはん、かみなりじる、さけのレモンに、ポテトサラダ、オレンジ	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	さけ、とうふ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、こまつな、えだまめ、ねぎ、レモンかじゅう	578 26.5 12.6
26 と	ごはん、にんじんとあぶらあげのみそしる、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	ミートボール、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな	576 18.3 12.3
28 げつ	ひやしうどん、むぎちゃ、コロッケ、なすのあまからいため	むぎちゃ、ウインナーとコーンのませごはん	こめ、うどん、あぶら、むぎ、さとう	ウインナー、かまぼこ、バター、ぎゅうにゅう、ベーコン	なす、ほうれんそう、わかめ、ピーマン、まいだけ、にんじん、コーン	573 12.3 14.5
29 か	ごはん、じゃがいもとねぎのみそしる、さばのたつたあげ、すきごぶのいために、オレンジ	アイスクリーム	こめ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、むぎ、かたくりこ、ごま、さとう	アイスクリーム、さば、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、にんじん、きざみこんぶ、ねぎ、しいたけ、グリーンピース、しょうが	569 20.0 21.4
30 すい	ごはん、にらたまじる、とりにくのさっぱりにも、もやしとこまつなのいろいろあえ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	とりにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、コーン、にんじん、にら、こまつな、しょうが	566 22.7 18.5
31 もく	カレーライス、むぎちゃ、メンチカツ、はるさめサラダ、バナナ	いちごヨーグルト、ビスケット	こめ、はるさめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう	メンチカツ、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶくしんづけ、きゅうり、ピーマン、いちごジャム	576 14.6 14.8

なつやさいのおいしいきせつになりました。トマト、なす、きゅうり、とうもろこしなどいろいろメニューにとりいれました。

やさいをたくさんたべて、からだのちょうしをととのえ、あついなつをのりきりましょう。



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。

	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	20.7g
脂質	16.0g	15.8g
塩分	2.0g	1.8g