

こ ん だ て ひ ょ う

2023ねん9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 きん	ごはん、ワントンスープ、ささみチーズカツ、ちゅうかふうあえもの	ミルク、スティックパン	こめ、コッパン、あぶら、むぎ、さとう、ごまあぶら	ぶたひきにく、ミルク、スライスチーズ、ぎゅうにゅう	もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、わかめ	561 25.8 13.2
02 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、マヨネーズ、むぎ	ウインナー、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ	563 18.1 19.1
04 げつ	しょくパン(ジ・フ)、たまごスープ、とりにくポンすやき、コールスローサラダ	むぎちや、きつねごはん	しょくパン、こめ、こむぎこ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	とりももにく、とうふ、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、ブルーベリージャム、コーン、いちごジャム、しょうが	573 22.0 17.8
05 か	ごはん、じゃがいもわかめのみそしる、かじきのやさしいソースかけ、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	のむヨーグルト、サブレ	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、りんご、にんじん、たまねぎ、きりほしだいこん、わかめ、グリーンピース、しいたけ、しょうが	571 26.7 11.0
06 すい	ごはん、なすとあぶらあげのみそしる、ぎせいとうふ、かふうサラダ	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とうふ、アメリカンドッグ、たまご、とりひきにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ハム、ぎゅうにゅう	もやし、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ひじき、ねぎ	557 26.9 16.6
07 もく	ごはん、やさしいスープ、ミートローフ(てりマヨソース)、はるさめサラダ	カルピス、せんべい	こめ、むぎ、パンこ、はるさめ、マヨネーズ、あぶら、さとう	カルピス、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、たまご	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース	565 18.3 15.3
08 きん	チキンカレーライス、むぎちや、マカロニサラダ、バナナ	ミルク、コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、じゃがいも、マカロニ、むぎ、マヨネーズ、あぶら	とりももにく、ミルク、ぎゅうにゅう	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ふくじんづけ	568 17.7 10.2
09 と	ごはん、わかめととうふのみそしる、シューマイ、こまつなともやしのおひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ	シューマイ、とうふ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、わかめ	562 18.8 14.6
11 げつ	きのこうどん、むぎちや、しろみさかなフライ、キャベツともやしのごまあえ	むぎちや、にんじんごはん	こめ、うどん、あぶら、さとう、ごま	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、しろみさかなフライ	もやし、まいたけ、にんじん、しめじ、キャベツ、えのきだけ	561 19.8 10.9
12 か	ごはん、なすとたまねぎのみそしる、とりにくのやわらかに、ポテトサラダ	バナナヨーグルト、アスパラビスケット	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、むぎ、さとう	とりももにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、きゅうり、にんにく、しょうが	568 21.2 15.2
13 すい	ごはん、とうふとにんじのみそしる、さばのカレーこやき、ごまマヨネーズあえ、オレンジ	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、マカロニ、むぎ、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、ごま、さとう	さば、ミルク、とうふ、みそ、ちくわ、きなこ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ	561 26.1 16.8
14 もく	ごはん、なすとあぶらあげのみそしる、ぎせいとうふ、かふうサラダ	ミルク、ドーナツ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、ハム、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	もやし、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ひじき、ねぎ	571 24.5 15.8
15 きん	ごはん、キャベツとにんじのみそしる、ぶたのやきにく、ナムル	アイスクリーム	こめ、むぎ、あぶら、すりごま、さとう、ごまあぶら	アイスクリーム、ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、あかピーマン、ピーマン、きいピーマン	561 21.0 22.4
16 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、キャベツのこんぶあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、ごまあぶら	ミートボール、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、しおこんぶ	559 17.8 16.1
19 か	しょくパン(ジ・フ)、たまごスープ、とりにくほんすやき、コールスローサラダ	むぎちや、さくらえびごはん	しょくパン、こめ、こむぎこ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	とりももにく、とうふ、たまご、ハム、ほしえび、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、こまつな、ブルーベリージャム、コーン、いちごジャム、しょうが	555 22.3 16.1
20 すい	ごはん、じゃがいもわかめのみそしる、かじきのやさしいソースかけ、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、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	まかじき、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、りんご、にんじん、たまねぎ、きりほしだいこん、ブルーベリージャム、わかめ、グリーンピース、しいたけ、しょうが	569 25.5 8.1
21 もく	ひやしとうにゅうみそめん、むぎちや、シューマイ、ツナのサラダ、フチケーキ	ミルク、こくとうパン	めん、あぶら、さとう、すりごま、ごまあぶら	とうにゅう、シューマイ、ミルク、たまご、ツナ、みそ、ハム、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、わかめ	574 24.1 17.7
22 きん	チキンカレーライス、むぎちや、マカロニサラダ、なし	アイスクリーム	こめ、じゃがいも、マカロニ、むぎ、マヨネーズ、あぶら	アイスクリーム、とりももにく、ミルク、ぎゅうにゅう	なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ふくじんづけ	578 14.9 18.5
25 げつ	きのこうどん、むぎちや、しろみさかなフライ、キャベツともやしのごまあえ	むぎちや、さつまいもごはん	こめ、うどん、さつまいも、あぶら、むぎ、さとう、ごま、くろごま	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、しろみさかなフライ	もやし、まいたけ、しめじ、キャベツ、えのきだけ、にんじん	564 19.7 11.2
26 か	ごはん、なすとたまねぎのみそしる、とりにくのやわらかに、ポテトサラダ	ミルク、かりんとう	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、むぎ、さとう	とりももにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、きゅうり、にんにく、しょうが	555 21.1 15.9
27 すい	ごはん、とうふとにんじのみそしる、さばのカレーこやき、ごまマヨネーズあえ、オレンジ	いちごヨーグルト、リッツ	こめ、むぎ、マヨネーズ、さとう、あぶら、こむぎこ、ごま	さば、ミルク、とうふ、みそ、ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、いちごジャム	566 23.4 19.3
28 もく	とりごもくごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、エビフライ、わふうサラダ、ぶどうゼリー	ミルク、バームクーヘン	こめ、あぶら、むぎ、さとう	エビフライ、ミルク、とりももにく、みそ、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、しいたけ、こまつな、ごぼう、グリーンピース、きゅうり、わかめ	570 22.6 11.9
29 きん	ごはん、キャベツとにんじのみそしる、ぶたのやきにく、ナムル	ミルク、ピザトースト	こめ、しょくパン、むぎ、あぶら、すりごま、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、あぶらあげ、ちくわ、みそ、ハム、チーズ、ぎゅうにゅう	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、あかピーマン、ピーマン、きいピーマン	574 27.0 18.4
30 と	ごはん、わかめとあぶらあげのみそしる、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	シューマイ、とうふ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、にんじん、わかめ	562 18.3 14.5

※圖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。

まだまだあつひがつづきますが、あつさにまけすよくたべてげんきいっばいすごしてくださいね。

きゅうしょくしつでは、あつくてもしょくよくのどるきゅうしょくをつくっていきます。



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	565kcal
たんぱく質	21.0g	21.7g
脂質	16.0g	15.8g
塩分	1.6g	1.8g

