



こ ん だ て ひ ゃ う



2023ねん10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 脂質
			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	
02 げつ	ごはん、しおちゃんこじる、たまごやき、じゃがいものそぼろに	ミルク、ジャムサンド	こめ、しょくパン、じゃがいも、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ	たまご、とうふ、ミルク、ぶたひきにく、とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、グリーンピース、いちごジャム、しめじ	573 24.6 15.0
03 か	カレーライス、ラッシー、もやしちゅうかうあえもの、オレンジ	ミルク、マカロニあへかわ	こめ、じゃがいも、マカロニ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、きなこ、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ぶくじんづけ、ピーマン、レモン	576 23.8 13.4
04 すい ♡	ごはん、あおなとにんじんのみそしる、あかうおのてりやき、ひじきのいために、オレンジ	ココアミルク、リッツ	米、さつまいも、むぎ、あぶら、さとう、ごま	あかうお、ミルク、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ひじき、しいたけ、グリーンピース	567 23.3 13.3
05 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、コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、スパゲティー、マヨネーズ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう	ぶたひきにく、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、きゅうり	579 22.9 16.5
06 きん	しょくパン(ジ・フ)、コーンスープ、とりのパンこやき、ツナのサラダ	むぎちゃ、こんぶごはん	こめ、しょくパン、むぎ、パンこ、あぶら、さとう	とりにく、とりひきにく、ツナ、あぶらあげ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、フロッコリー、にんじん、コーン、いちごジャム、きざみこんぶ、パセリ、にんにく	576 22.0 18.3
07 ど	ごはん、わかめ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	ミートボール、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、わかめ、にんじん、こまつな	565 18.4 14.5
10 か	けんちんうどん、むぎちゃ、メンチカツ、キャベツのおひたし	むぎちゃ、ウイナーとコーンのまぜごはん	こめ、うどん、むぎ、あぶら、さとう	メンチカツ、なまあげ、ウイナー、バター、かつおぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン	576 15.8 18.9
11 すい	ごはん、ちんげんさいともやしのみそしる、さけのムニエル、ちくぜんに、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、こむぎこ、むぎ、あぶら、さとう、くろごま	さけ、ミルク、とりにく、みそ、バター、ぎゅうにゅう	オレンジ、こんにゃく、チンゲンサイ、だいこん、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、ブルーベリージャム、グリーンピース	569 26.6 14.1
12 もく 👨👩	おやこどん、とうふとわかめのみそしる、ごまマヨネーズあえ、りんごゼリー	ミルク、かりんとう	こめ、むぎ、さとう、マヨネーズ、ごま	たまご、とりにく、とうふ、ミルク、ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、かんでん、わかめ	575 21.7 13.6
13 きん	ごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、とりにくのてりやき、やさいのおかかあえ、にまめ	ミルク、ふかしいも	さつまいも、こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	とりにく、ミルク、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが	559 22.4 13.1
14 ど	う ん ど う か い					
16 げつ	マーボーどん、にらたまじる、やさいのナムル、オレンジ	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、ぶたひきにく、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にら、わかめ、しょうが	562 20.5 18.1
17 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、バームクーヘン	こめ、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、しょうが	568 24.3 13.5
18 すい	カレーライス、ラッシー、もやしちゅうかうあえもの、オレンジ	ミルク、フレンチトースト	こめ、しょくパン、じゃがいも、むぎ、あぶら、グラニューとう、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、ミルク、たまご、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ぶくじんづけ、ピーマン、レモン	575 23.6 13.7
19 もく	あ き の え ん そ く					
20 きん	しょくパン(ジ・フ)、コーンスープ、とりのパンこやき、ツナのサラダ	むぎちゃ、さつまいもごはん	こめ、しょくパン、さつまいも、むぎ、パンこ、あぶら、さとう、くろごま	とりにく、ツナ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、フロッコリー、にんじん、コーン、いちごジャム、パセリ、にんにく	578 20.9 17.6
21 ど	ごはん、わかめともやしのみそしる、ポイルウイナー、フ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、さとう、ごま	ウイナー、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、フロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、わかめ	561 18.2 19.0
23 げつ	けんちんうどん、むぎちゃ、メンチカツ、キャベツのおひたし	むぎちゃ、さけごはん	こめ、うどん、むぎ、あぶら、さとう、ごま	メンチカツ、なまあげ、さけ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	568 16.4 17.9
24 か	ごはん、しおちゃんこじる、たまごやき、じゃがいものそぼろに	ミルク、あげぱん	こめ、じゃがいも、コッペパン、むぎ、あぶら、グラニューとう、さとう、かたくりこ	たまご、とうふ、ぶたひきにく、とりにく、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、グリーンピース、しめじ	573 23.7 16.6
25 すい ♡	ごはん、あおなとにんじんのみそしる、あかうおのてりやき、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、さつまいも、むぎ、あぶら、さとう、ごま	あかうお、だミルク、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ひじき、しいたけ、いちごジャム、グリーンピース	571 23.4 13.3
26 もく 👨👩	わふうスパゲティ、ポパイスープ、エビフライ、コールスローサラダ、かき	ミルク、ドーナツ	スパゲティー、あぶら、さとう、パンこ	エビ、ミルク、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう	かき、キャベツ、たまねぎ、わかめ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、コーン、にんにく、のり	564 21.2 14.2
27 きん	ごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、とりにくのてりやき、やさいのおかかあえ、にまめ	ミルク、スティックパン	こめ、コッペパン、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	とりにく、ミルク、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが	574 24.6 14.3
28 ど	ごはん、えのきとわかめのみそしる、ミートボール、キャベツとにんじんのこまつな、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま	ミートボール、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、キャベツ、にんじん、わかめ、もやし、えのきたけ	561 16.7 12.3
30 げつ	マーボーどん、にらたまじる、やさいのナムル、オレンジ	ミルク、いもケーキ	こめ、こむぎこ、さつまいも、さとう、むぎ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、ミルク、たまご、バター、みそ、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にら、わかめ、しょうが	570 21.3 16.1
31 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	りんごヨーグルト、リッツ	こめ、マカロニ、マヨネーズ、むぎ、あぶら、さとう	ぶたにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、りんご、えのきたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、しょうが	578 23.3 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。

あきのしょくざい、きのこ・さつまいも・りんごなどをこんだてにとりいれました。

しゅん(きせつにとれるやさいやくだもの)のものは、えいようがたっぷりはいっています。

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	570kcal
たんぱく質	21.0g	21.6g
脂質	16.0g	15.7g
塩分	1.6g	1.7g