



# 9がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん  
2022ねん9がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (もく)	☆ぼうさいしよく☆ ひじきおにぎり とんじる りんごゼリー	ひじきごはん ぶたこまにく、にんじん、だいこん、はねぎ、もめんどうふ、ごぼう、みそ、だしじる カルシウムりんごゼリー	やさいジュース	とうにゅう ぼたぼたやき
2 (きん)	とうふとツナのおとしやき トマトサラダ じゃがにらスープ	もめんどうふ、ツナかん、たまねぎ、たまご、かたくりこ、しょうゆ、さけ、サラダゆ トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、サラダゆ、さとう、す、しょうゆ じゃがいも、にんじん、にら、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	うめジュース かにぼん チーズ
5 (げつ)	さかなのてりやき こうやどうふとやさいのにも えのきともやしのスープ	さわら、しょうゆ、みりん、さけ こうやどうふ、にんじん、しめじ、さやいんげん、とりこまにく、だしじる、しょうゆ、みりん、さとう えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	むぎぢや オレンジヨーグルトムース ビスケット
6 (か)	なすのドライカレー わかめとコーンのサラダ ゼリー	なす、ぶたひきにく、にんにく、たまねぎ、サラダゆ、カレーウ、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、カレーこ なまわかめ、にんじん、きゅうり、コーン、す、サラダゆ、しょうゆ、さとう ファイバーゼリー	やさいジュース	むぎぢや ブルーチェ
7 (すい)	なすいりハンバーグ かぼちゃのミルクに おふのスープ	とりひきにく、ぶたひきにく、なす、たまねぎ、ピーマン、パンこ、しお、ケチャップ、ウスターソース さとう、じょうしんこ かぼちゃ、バター、ぎゅうにゅう、しお、さとう ふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こまつなとりの カップケーキ
8 (もく)	ピタパン ブロッコリー ミネストローネ なし	しいら、こむぎこ、パンこ、しお、こしょう、たまご、らっきょう、マヨネーズ、サラダゆ ブロッコリー キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、マカロニ、ウイニー、コンソメ、しお、こしょう、トマトかん なし	ぎゅうにゅう	むぎぢや かぼちゃのチーズケーキ
9 (きん)	ようふうちらしずし さといものそばろに けんちんじる フルーツゼリー	きんめまい、す、さとう、しお、たまご、さけフレーク、チーズ、にんじん、きゅうり さといも、にんじん、とりひきにく、だしじる、さとう、しょうゆ、みりん、さやいんげん ごぼう、にんじん、ぶたこまにく、なましいたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ オレンジゼリー	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう りよくちやくッキー
12 (げつ)	とりにくのチーズやき かふうあえ とうふのすましじる	とりももにく、しょうが、さけ、しょうゆ、サラダゆ、こなチーズ ほうれんそう、にんじん、もやし、はるさめ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ、ごま もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たいやき
13 (か)	ひじきオムレツ ゆたかあえ ほうれんそうとしいたけのすましじる	たまご、とりひきにく、ひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、サラダゆ、みそ、さとう、 みりん、さけ、しお たくあん、にんじん、さやいんげん、もやし、マヨネーズ、さとう、しょうゆ、ごま ほうれんそう、なましいたけ、なると、だしじる、しょうゆ	とうにゅう	ぎゅうにゅう スイートポテト
14 (すい)	サラダうどん チキンナゲット / ヨーグルト	ゆでうどん、ツナかん、コーン、きゅうり、もやし、トマト、なまわかめ、しょうゆ、す、さとう、 ちゅうかだし、ごまあぶら チキンナゲット / コアコアプラス	ぎゅうにゅう	おちや カラフルライスむすび
15 (もく)	さばのおろしに やさいのごまあえ かぼちゃのみそしる	さば、だいこん、しょうゆ、みりん、さけ、さとう、しょうが キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、さとう、かにかまぼこ かぼちゃ、たまねぎ、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	ヤクルト カロリーハーフ	ぎゅうにゅう こめこのもちり バナナパン
16 (きん)	おからコロッケ たたききゅうり ほしのこスープ	おから、しお、ひじき、じゃがいも、たまねぎ、とりひきにく、サラダゆ、カレーこ、さけ、みりん、 こむぎこ、マヨネーズ、パンこ、ウスターソース、ケチャップ きゅうり、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ おくら、たまねぎ、ウイニー、やきふ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ジョアマスクット げんじパイ
19 (げつ)	けいろうのひ			
20 (か)	さかなのソースやき りんごサラダ みそしる	まぐろ、かたくりこ、サラダゆ、ウスターソース りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、サラダゆ、す、さとう、しお、こしょう なめこ、たまねぎ、なまわかめ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビスコッティ
21 (すい)	とりにくのこうそうパンこやき キャベツのあまずあえ はるさめとたまごのスープ	とりももにく、しお、こしょう、パンこ、こなチーズ、パセリ、こむぎこ、サラダゆ キャベツ、きゅうり、みかんかん、す、さとう にら、はるさめ、にんじん、たまご、コンソメ、しょうゆ、しお、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ごへいもち
22 (もく)	スパゲティナポリタン とうがんのスープ バナナ	スパゲティ、ウイニー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、バター、ケチャップ、 さとう、こなチーズ とうがん、にんじん、とりこまにく、はねぎ、コンソメ、しょうゆ バナナ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリームパン
23 (きん)	しゅうぶんのひ			
26 (げつ)	さかなのわふうムニエル おからでポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	さけ、こむぎこ、しょうゆ、みりん、バター おから、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ロースハム、チーズ、コンソメ、ぎゅうにゅう、 マヨネーズ、しお、こしょう もめんどうふ、なまわかめ、しろねぎ、みそ、だしじる	のむヨーグルト	おちや おはぎ
27 (か)	レバーのカレーふうみあげ キャベツとツナのサラダ えのきとにんじんのスープ	ぶたレバー、ぎゅうにゅう、とりこまにく、カレーこ、かたくりこ、しお、サラダゆ、ウスターソース、 ケチャップ、さとう、たまねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナ、す、さとう、しお えのきたけ、にんじん、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さくさくビスケット
28 (すい)	とりにくのマスタードやき やさいのカレーマリネ はんぺんのすましじる	とりももにく、しお、マスタード、ウスターソース、たまねぎ、こむぎこ チンゲンサイ、にんじん、もやし、かにかまぼこ、カレーウ、さとう、しお、す、しょうゆ はんぺん、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	やさいジュース	ぎゅうにゅう じゃがいももち
29 (もく)	さかなのマヨネーズやき さつまいもとひじきに こまつなとだいこんのみそしる	しいら、しお、さけ、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マヨネーズ ほしひじき、さつまいも、にんじん、さやいんげん、サラダゆ、しょうゆ、さとう こまつな、だいこん、あぶらあげ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう じゃこスプレッド
30 (きん)	たまねぎといんげんのだまごとし さくさくれんこんサラダ おふのすましじる	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、なましいたけ、ぶたこまにく、サラダゆ、たまご、さとう、 しょうゆ、みりん、さけ、だしじる れんこん、にんじん、サラダゆ、す、しお、さとう、きゅうり、マヨネーズ ふ、えのきたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト りんご おやさいせんべい

## ～避けたい「こ食」～

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	554kcal	21.0g	18.0g	1.8g
3才未満児	496kcal	20.1g	16.6g	1.6g

一人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。  
 (子食、濃食、粉食、小食、固食…同じものばかり食べる、個食…各々食べるもの  
 が違う) 感染症対策が呼びかけられる中、様々な人とも食事を楽しむことが  
 難しい状況だからこそ、家族で囲む食卓を大切にしたいものです。  
 子どもたちにとって誰かと食事を楽しむことは、食事を美味しく感じられるだけでなく、  
 コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。