



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じ 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。