



# 1がつのこんだてひょう



令和3年度



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	<b>今月の重点目標…全国の郷土料理</b> ~全国各地に伝わる郷土料理を知ろう~ <滋賀> ほろ貝団子 赤こんにやく煮 小魚のあめ炊き 焼鯖にゆう麵 いとこ煮 かんぴょうと里芋の煮物 <千葉> カレーライス <北海道> 豚汁 <福岡> がめ煮 <鹿児島> さつま汁 <山形> 山菜おこわ <香川> 鯖のみそ焼き <三重> 牛肉のしぐれ煮 <福井> うち豆汁 <新潟> のっぺい汁					<b>がんたん</b> 
<b>こんだて</b> あさのおやつ ひるのおやつ エネルギー	<b>★…今月の重点目標 ◆…行事食 ◎…リクエストメニュー</b>					
<b>こんだて</b> あさのおやつ ひるのおやつ エネルギー	<b>3</b> <b>きゆうえんぴ</b> 	<b>4</b> <b>きぼうほいく</b> ・ごはん ・しらすのたまごやき ・ぶろっこりいのわふうまよあえ ・みそしる	<b>5</b> <b>きぼうほいく</b> ・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・ひじきのしらあえ ・みそしる	<b>6</b> <b>★ちいすかれえ</b> ・さらすばさらだ ・すうぶ	<b>7</b> <b>りくえすどめにゆう</b> ◎きつねうどん ・さばのたつたあげ ・きんときまめのあまに	<b>8</b> ・ごはん ・ちんじゃおろおす ・もやしちゆうかふうさらだ ・ぶたにくとおしむぎのすうぶ
		・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん ・ぎゅうにゆう ・ごましおごはん 未505kcal 以597kcal	・ぎゅうにゆう ・すいいとばんがきん ・ぎゅうにゆう ・ぎゅうにゆう ・さつまいもくつきい 未491kcal 以596kcal	・ぎゅうにゆう ・はあどびすけつと ・ぎゅうにゆう ・★ほらがいだんご 未505kcal 以591kcal	・ぎゅうにゆう ・とかちすていっくばたあ ・ぎゅうにゆう ◆ななくさがゆ&みかん 未478kcal 以575kcal	☆しはんのおやつ☆ 14時で閉園の為なし 未269kcal 以360kcal
<b>こんだて</b> あさのおやつ ひるのおやつ エネルギー	<b>10</b> <b>せいじんのひ</b> 	<b>11</b> ・ごはん ・しろみざかなのかれえむにえる ・ほうれんそうとまっしゆるうむのさらだ ・ぐだくさんすうぶ	<b>12</b> ・ごはん ・ぶたにくにとらのいためもの ★あかこんにやくに ★うちまめじる	<b>13</b> <b>りくえすどめにゆう</b> ・ごはん ・こうやどうふのすぶたふう ・もやしのいろどりあえ ・わんたんわかめすうぶ	<b>14</b> ・ごはん ★ござかなのあめだき ★がめに ・みそしる	<b>15</b> ・ごはん ・すきやきふうに ・きやべつもの しおこんぶあえ ・みそしる
		・ぎゅうにゆう ・ごまびすけつと ・ぎゅうにゆう ・うめごはん 未504kcal 以586kcal	・ぎゅうにゆう ・はっぴいたあん ・ぎゅうにゆう ・やさいりぞつと 未496kcal 以584kcal	・ぎゅうにゆう ・じゃんぼこおん ・ぎゅうにゆう ◎ぶどうぜりい&りつ 未489kcal 以587kcal	・ぎゅうにゆう ・やさいかりんとう ・ぎゅうにゆう ・ぶらじるふうこおんけえき 未494kcal 以597kcal	☆しはんのおやつ☆ ☆しはんのおやつ☆ 未231kcal 以306kcal
<b>こんだて</b> あさのおやつ ひるのおやつ エネルギー	<b>17</b> ・ごはん ・ぶたじゃが ・うめさらだ ・あかだし	<b>18</b> ・ごはん ・あつあげのそぼろに ・みずなとだいこんのさらだ ・みそしる	<b>19</b> ・ごはん ★ぎゅうにくといとこんのしぐれに ・いんげんとさきみのごまあえ ・すましじる	<b>20</b> <b>りくえすどめにゆう</b> ・ごはん ◎からあげ ・きやべつものあえもの ・みそしる	<b>21</b> ・ごはん ★さわらのみそやき ★かんぴょうとさといもの にももの ★のっぺいじる	・たまごさんど ・ぼおくびいんず ・じゃがいものぼたあじゆ
		・ぎゅうにゆう ・ええすこいん ・ぎゅうにゆう ・おこわ 未496kcal 以581kcal	・ぎゅうにゆう ・れえずんぼおる ・ぎゅうにゆう ★やきさばにゆうめん 未489kcal 以577kcal	・ぎゅうにゆう ・しがあびすけつと ・ぎゅうにゆう ★いとこに 未485kcal 以579kcal	・ぎゅうにゆう ・ぎんしゃりせんべい ・ぎゅうにゆう ・ちぢみ 未498kcal 以592kcal	☆しはんのおやつ☆ ☆しはんのおやつ☆ 未213kcal 以284kcal
<b>こんだて</b> あさのおやつ ひるのおやつ エネルギー	<b>24</b> ・ごはん ・こうやどうふのそぼろに かぼちゃといんげんの ごますあえ ・すましじる	<b>25</b> ・ごはん ・あじのかばやき ・ひじきまめ ★ぶたじる	<b>26</b> ・ごはん ・だいずはんばあぐ ・ませどあんさらだ ・すうぶ	<b>27</b> ・ごはん ・とりとやさいのいためもの ・おから ・みそしる	<b>28</b> ・ごはん ・ほっけのしおやき ・こんにやくさらだ ★さつまじる	・たきこみごはん ・じゃがいもとつなの にももの ・みそしる
		・ぎゅうにゆう ・りつ ・ぎゅうにゆう ・もちもちごまぼん 未490kcal 以585kcal	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん ・ぎゅうにゆう ・ふるうつよおぐると 未494kcal 以582kcal	・ぎゅうにゆう ・こんがりさくさく ・ぎゅうにゆう ★さんさいおこわ 未498kcal 以588kcal	・ぎゅうにゆう ・じゃがぼたあ ・ぎゅうにゆう ・おれんじとおすと 未489kcal 以585kcal	☆しはんのおやつ☆ ☆しはんのおやつ☆ 未219kcal 以287kcal
<b>こんだて</b> あさのおやつ ひるのおやつ エネルギー	<b>31</b> ・ごはん ・なつとうのかきあげ ・はくさいのにびたし ・みそしる					<b>たいしょうぐんひかりほいくえん</b>
		・ぎゅうにゆう ・ええすこいん ・ぎゅうにゆう ・えだまめとちりめんのごはん 未501kcal 以584kcal				

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています  
 (目標値:3歳未満児500kcal、3歳以上児590kcal 2021年12月改正)  
 ※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています  
 ※朝のおやつは、3歳未満児のみです  
 ※( )は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています  
 ※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません  
 ※献立は都合により変更する場合があります

