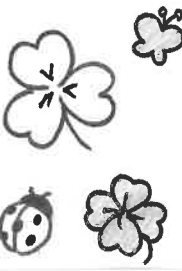




5がつのこんだてひょう

令和5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	どうようび
	1	2	3	4	5	6
こんだて	・ごはん ・あつあげとじゃがいもの そぼろに ・きやべつとさつまあげの まよあえ ・みそしる	・ごはん ・さわらのてりやき ・ぶたしゃぶさらだ ・みそしる	けんぼうきねんび 	みどりのひ 	こどものひ 	・しょくばん ・ぼおくびいんず ・きゅうりとたまごの しんぶるさらだ ・すうぶ
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくばたあ	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん				☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・つなびらふ	・ぎゅうにゅう ・ごまぼん				☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未492kcal 以588kcal	未499kcal 以600kcal				未204kcal 以277kcal
	8	9	10	11	12	13
こんだて	・ごはん ・ぎゅうにくとびいまんの いたためもの ・ぶろっくりいとつなの おかかあえ ・みそしる	・ごはん ・さけのむにえる ・ほうれんそうと まっしゅるうものさらだ ・ぐだくさんすうぶ	・にくうどん ・さつまいものてんぶら ・うめさらだ	はなまつり ・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・はるさめのまよあえ ・みそしる	りくえすとめにゅう ・ごはん ・あじのごまだれやき ・しらあえ ・ぶたじる	・ごはん ・とりときのこのいために ・さといものにももの ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・こうやどうふくつきい	・ぎゅうにゅう ・とりめし	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかごはん	・ぎゅうにゅう ◆はなさんど	・ぎゅうにゅう ◎りんござりい&りつつ	14時で閉園の為なし
エネルギー	未494kcal 以580kcal	未491kcal 以581kcal	未491kcal 以588kcal	未491kcal 以588kcal	未495kcal 以589kcal	未214kcal 以281kcal
	15	16	17	18	19	20
こんだて	・ごはん ・まあぼどうふ ・もやしのちゅうかふう さらだ ・ぶたにくとおしむぎの すうぶ	・ごはん ・さばのみそに ・こんにやくさらだ ・すましじる	りくえすとめにゅう ・ごはん ◎からあげ ・こまつなともやしの あえもの ・なっとうじる	りくえすとめにゅう ◎だいずかれえらいす ・みもざさらだ ・すうぶ	・ごはん ・ししゃものすがたやき ・かぼちゃのとりそぼろに ・さつまじる	・ぶたどん ・きゅうりとわかめの すのもの ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・こおんごはん	・ぎゅうにゅう ・ちいずまふいん	・ぎゅうにゅう ・こんぶごはん	・ぎゅうにゅう ・うめしそちやあはん	・ぎゅうにゅう ・ぶらじるふうこおんけえき	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未504kcal 以600kcal	未497kcal 以591kcal	未494kcal 以591kcal	未493kcal 以594kcal	未488kcal 以589kcal	未230kcal 以304kcal
	22	23	24	25	26	27
こんだて	・ごはん ・こうやどうふの そぼろに ・ごぼうさらだ ・みそしる	・ごはん ・しろみざかなの すぶたふう ・きりぼしだいこんと はむのちゅうかあえ ・わんたんわかめすうぶ	・ごはん ・ぎゅうにくといとこんの しぐれに ・かぼちゃといんげんの ごまずあえ ・すましじる	・ごはん ・ぶたにくとたけのこの いたためもの ・ごもくまめ ・すましじる	りくえすとめにゅう ・ごはん ・さけのしおやき ・さといもとかんぴょうの にももの ・みそしる	・ごはん ・いりどうふ ・だいこんとつなの あえもの ・すましじる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・はっぴいたあん	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・じゃがばたあ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・やきそば	・ぎゅうにゅう ・じゃこごはん	・ぎゅうにゅう ・れえずんむしばん	・ぎゅうにゅう ・ゆかりごはん	・ぎゅうにゅう ◎とうふどおなつ	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未500kcal 以592kcal	未485kcal 以582kcal	未494kcal 以592kcal	未500kcal 以591kcal	未494kcal 以590kcal	未225kcal 以306kcal
	29	30	31	【今月の重点目標】楽しくおいしく食べる ～新しい生活に徐々に慣れてくることです。 楽しく食事をする中で好きな食べ物を見つけてみましょう。～         ◎誕生児リクエストメニュー ◆行事食 ♥新メニュー		
こんだて	・ごはん ・やさいおむれつ ・だいずのころころ さらだ ・こおんくりいむすうぶ	りくえすとめにゅう ・ごはん ・いわしのからあげ ・あかこんにやくに ・ばちじる	・ごはん ・とりのすきやきふうに ・きんときまめのあまに ・みそしる			
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・まっしゅかぼちゃ			
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・すたまなごはん	・ぎゅうにゅう ◎ぶどうざりい&ええすこいん	・ぎゅうにゅう ♥ばななくつきい			
エネルギー	未503kcal 以590kcal	未487kcal 以586kcal	未488kcal 以587kcal			

※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 2022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ので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん

