

5がつのこんだてひょう 令和4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
ひ	2	3	4	5	6	7
こんだて	・ごはん ・とりにくとこおんの いためもの ・あおなのしらあえ ・ぼちじる	けんぽうきねんび 	みどりのひ 	こどものひ 	・ごはん ・ししゃものすがたやき ・さといもとあつあげの にもの ・みそしる	・ぶたどん ・きゃべつのしおこんぶあえ ・みそしる 
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん				・ぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	☆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 ・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491kcal 以596kcal				未490kcal 以577kcal	未224kcal 以297kcal
ひ	9	10	11	12	13	14
こんだて	・ごはん ・やさいおむれつ ・ちきんさらだ ・ぼんぶきんすうぶ	・ごはん ・あじのたつたあげ ・ごしょくやさいの あまずあえ ・みそしる	・ごはん ・あつあげとじゃがいもの そばほろに ・ぶろっこりいとだいの さらだ ・すましじる	・ごはん ・ぶたにくとにらの いためもの ・きんびらさらだ ・みそしる	・ごはん ・さわらのてりやき ・ちくぜんに ・なっとうじる 	・ごはん ・やきにくふう ・はるさめのすのもの ・あかだし
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・はっぴいたあん	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・きのこごはん	・ぎゅうにゅう ・おれんじとおすと	・ぎゅうにゅう ・だいこんめし	・ぎゅうにゅう ・まっちゃんむしばん	・ぎゅうにゅう ・さつまいもごはん	14時で閉園の為なし
エネルギー	未499kcal 以604kcal	未494kcal 以596kcal	未497kcal 以591kcal	未495kcal 以594kcal	未498kcal 以582kcal	未230kcal 以304kcal
ひ	15	17	18	19	20	21
こんだて	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・ほうれんそうともやし の ごまあえ ・みそしる	・ごはん ・さけのぼんこやき ・みもざさらだ ・すうぶ 	・ごはん ・とりとこのこのいために かぼちゃのあまに ・すましじる	・ごはん ・まあぼお豆腐 ・ちゅうかづけ ・ぶたにくとおしむぎの すうぶ	・まめごはん ・ほっけのしおやき ・いんげんとさきみの ごまねえずあえ ・すましじる	・ごはん ・こうやどろふのふわふわに ・やさしいため ・みそしる 
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・じゃがぼたあ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼおん	・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 ・えだまめとちりめんのごはん	・ぎゅうにゅう ・うめしそちやあはん	・ぎゅうにゅう ・もちもちごまばん	・ぎゅうにゅう ・さんさいごはん	・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490kcal 以584kcal	未498kcal 以588kcal	未485kcal 以578kcal	未487kcal 以582kcal	未486kcal 以576kcal	未229kcal 以302kcal
ひ	23	24	25	26	27	28
こんだて	・ごはん ・すきやきふうに ・かふうあえ ・みそしる 	りくえすとめにゅう ・ごはん ・さばのごまだれやき ・ひじきとえだまめの いためす ・のっぺいじる	・ちきんかれえ ・こおるすろおさらだ ・すうぶ 	・ごはん ・まつかぜやき ・やさいのおかかに ・すましじる	りくえすとめにゅう ◎にくうどん ・しろみさかなのからあげ ・うめさらだ	・ごはん ・なすとびいまんの みそいため ・むしどりのちゅうかあえ ・ちゅうかすうぶ
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 ・とちかすていっくぼたあ	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・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 ◎ぶどうぜりい&りつ	・ぎゅうにゅう ・ばななけえき	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかおこわ	・ぎゅうにゅう ・あおなごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未492kcal 以583kcal	未498kcal 以580kcal	未498kcal 以578kcal	未502kcal 以595kcal	未471kcal 以587kcal	未233kcal 以308kcal
ひ	30	31	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。			
こんだて	・ごはん ・とりのあまからに ・だいこんとつな あえもの ・みそしる 	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・きんときまめのあまに ・ぶたじる	     			
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき				
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・でつちようかん	・ぎゅうにゅう ・ほうじちやくつきい				
エネルギー	未491kcal 以583kcal	未499kcal 以591kcal				

※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ので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん