

# 11 がつ の こんだてひょう 令和4年度

	1 げつようび	2 かようび	3 すいようび	4 もくようび	5 きんようび	6 どのようび
こんだて		りくえすとめにゆう ・ごはん ◎からあげ ・れんこんさらだ ・みそしる	・ごはん ・こうやどうふのそぼろに ・はくさいのにびたし ・みそしる	ぶんかのひ 	・ごはん ・さわらのみそやき ・がめに ・すましじる	・ごはん ・とうふとおおなの ちゃんぶるう ・ちゅうかつげ ・ちゅうかすうぶ
あさのおやつ		・ぎゅうにゆう ・じゃんぼこおん	・ぎゅうにゆう ・りつつ		・ぎゅうにゆう ・れえずんぼおる	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ		・ぎゅうにゆう ・さげごはん	・ぎゅうにゆう ・ばななむしばん		・ぎゅうにゆう ・さつまいもごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未500kcal 以600kcal	未497kcal 以588kcal		未502kcal 以590kcal	未228kcal 以301kcal
こんだて	・ごはん ・とりときのこのために ・ぶろっこりいの わふうまよあえ ・みそしる	・ごはん ・さけのぼんこやき ・ほうれんそうと まっしゆるうむのさらだ ・こおんくりいむすうぶ	・ごはん ・にくじゃが ・はるさめのまよあえ ・みそしる	・ごはん ・とりのしょうがやき ・ひじきまめ ・みそしる	・ごはん ・さばのしおやき ・きんぴらごぼう ・すましじる	・ぶたどん ・きゅうりのばいにくあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・はっぴいたあん	・ぎゅうにゆう ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゆう ・まっしゆかぼちや	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ふれんちとおすと	・ぎゅうにゆう ・ちぢみ	・ぎゅうにゆう ・こおんごはん	・ぎゅうにゆう ・ふるっよおくとおえすこいん	・ぎゅうにゆう ・さんさいおこわ	14時で閉園の為なし
エネルギー	未487kcal 以583kcal	未499kcal 以584kcal	未493kcal 以590kcal	未501kcal 以593kcal	未497kcal 以579kcal	未219kcal 以288kcal
こんだて	・ごはん ・あつあげとだいこの そぼろに ・いんげんとささみの ごまあえ ・みそしる	・ごはん ・さわらのてりやき ・あかこんにやくに ・さつまじる	・ごはん ・まあほおどうふ ・かふうあえ ・ぶたにくとおしむぎの すうぶ	・ごはん ・ぶたにくとびいまんの いためもの ・あおなとかにかまの まよあえ ・うちまめじる	・ごはん ・つないりあつやきたまご ・うめさらだ ・みそしる	・しよくぼん ・ぎゅうにくとときのこの しちゅう ・だいずのころころさらだ
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゆう ・とかちすていっくばたあ	・ぎゅうにゆう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゆう ・ええすこいん	・ぎゅうにゆう ・ひねりあげ	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・つなびらふ	・ぎゅうにゆう ・ぶらじるふうこおんけえき	・ぎゅうにゆう ・まっつやむしばん	・ぎゅうにゆう ・だいがくいも	・ぎゅうにゆう ・じゃこごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未485kcal 以576kcal	未488kcal 以586kcal	未491kcal 以597kcal	未487kcal 以595kcal	未490kcal 以579kcal	未209kcal 以283kcal
こんだて	・ごはん ・はんばあく ・さらすばさらだ ・すうぶ	・ごはん ・しろみさかなのおろしに ・ぶろっこりいと つなのおかかあえ ・すましじる	きんろうかんしゃのひ 	・ごはん ・ちんじゃおろおす ・ばんばんじい ・たまごとわかめの すうぶ	・ごはん ・さけのてりやき ・しらあえ ・みそしる	・ごはん ・とうがんとぶたにくの いためもの ・こまつなとこおんの あえもの ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・どうぶつびすけつと		・ぎゅうにゆう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・たまごぞうすい	・ぎゅうにゆう ・ごへいもち		・ぎゅうにゆう ・ごましおごはん	・ぎゅうにゆう ・きなこくつきい	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未500kcal 以585kcal	未486kcal 以582kcal		未503kcal 以582kcal	未487kcal 以599kcal	未221kcal 以291kcal
こんだて	りくえすとめにゆう ◎だいずかれえらいす ・きゅうりとたまごの しんぶるさらだ ・すうぶ	・きつねうどん ・あじふらい ・さつまいもとまめの にもの	・ごはん ・わふうみいとろうふ ・きゃべつのゆかりあえ ・みそしる	【今月の重点目標】食事に感謝する ～命の大切さを知り、食材への感謝や食事ができるまでに たくさんの方が関わっていることを知ろう～ 		
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・はっぴいたあん	・ぎゅうにゆう ・すいとんぼんぶきん	・ぎゅうにゆう ・りつつ	◎誕生児リクエストメニュー		
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・びいちけえき	・ぎゅうにゆう ・ちゅうかごはん	・ぎゅうにゆう ・えだまめごはん			
エネルギー	未497kcal 以584kcal	未487kcal 以596kcal	未498kcal 以589kcal			

※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