



10がつのこんだてひょう



令和2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
	【今月の重点目標】秋の収穫物を味わおう ～実りの季節に収穫される秋の味覚を味わおう～					
こんだて	<野菜> さつまいも、じゃが芋、里芋、蓮根、人参、ごぼう かぼちゃ、チンゲン菜 <きのこ> 椎茸、しめじ、えのき、えりんぎ、舞茸、なめこ			じゅうごや ・ごはん ★さげときのこの かおりやき ★れんこんサラダ ★うちまめじる	・ごはん ◎からあげ ・こんにやくサラダ ・すましじる	・ごはん ・こうやどうふの そばろに ・はくさいのごまあえ ★みそじる
あさのおやつ	<魚> さけ、さば、いわし、かつお、さんま、しらす、たちうお			・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	<果物> りんご、梨、ぶどう、柿、いちじく		★今月の重点目標 ◆行事食 ◎リクエストメニュー	・ぎゅうにゅう ◆しらたまだんご(きなこごはん)	・ぎゅうにゅう ・だいこんめし	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
エネルギー				未492kcal 以576kcal	未501kcal 以597kcal	未235kcal 以311kcal
こんだて	◎かれえらいす ・ぐりるちきんさらだ ・すうぶ	・ごはん ★しらすのたまごやき ・きやべつとさつまあげの まよあえ ・みそじる	・ごはん ・だいこんとぶたにくの いためもの ・あおなごのじゃこあえ ・すましじる	・ごはん ・あじのしおやき ★かんぴょうとさといもの にもの ・みそじる	・ごはん ★とりときのこの いために ・さんしょくやさいの すのもの ★みそじる	・ごはん ・ぎゅうにくとびいまんの いためもの ・だいこんさらだ ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・おにぎりせんべい	・ぎゅうにゅう ・はっぴいたあん	・ぎゅうにゅう ★まっしゅかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ★ぶどうぜりい&ええすこいん	・ぎゅうにゅう ★さつままいごごはん	・ぎゅうにゅう ◎きなこくつきい	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかおこわ	・ぎゅうにゅう ・やきそば	14時で閉園の為なし
エネルギー	未498kcal 以594kcal	未506kcal 以596kcal	未498kcal 以595kcal	未497kcal 以590kcal	未496kcal 以583kcal	未241kcal 以319kcal
こんだて	・ごはん ・まあほおどうふ ・きりほしだいこんと はむのちゅうかあえ ・ちゅうかふう こおんすうぶ	・ごはん ・ししゃものからあげ ★かふうあえ ・みそじる	・ごはん ・とりにくとやさいの いためもの ・こまつなともやしの あえもの ★みそじる	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・ひじきとえだまめの いためす ・すましじる	・ごはん ★ぶたにくとじゃがいもの いために ・みずなとだいこんのさらだ ・みそじる	・たきこみごはん ★かぼちゃのとりにくそばろに ★みそじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・はあどびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・こくとうりてえぶるろおる	・ぎゅうにゅう ・おにぎりせんべい	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうまふいん	・ぎゅうにゅう ★にんじんごはん	・ぎゅうにゅう ・ふれんちとおすと	・ぎゅうにゅう ・ゆかりごはん	・ぎゅうにゅう ・あおなごはん	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未489kcal 以579kcal	未498kcal 以585kcal	未489kcal 以576kcal	未498kcal 以593kcal	未498kcal 以591kcal	未227kcal 以297kcal
こんだて	・ごはん ★ぎゅうにくとときのこの いためもの ・ぶろっくりいのわふう まよあえ ・すましじる	・ごはん ★いわしのしょうがやき ・ひじきのしらあえ ・みそじる	・ごはん ・ぶたにくとたけのこの いためもの ★きんぴらさらだ ・みそじる	・ごはん ・しろみぎかなのおろしに ・きざみこんぶのにもの ・すましじる	・にくみそうどん ★かぼちゃといんげんの ごますあえ ・ばなな ・すましじる	・しょくぱん ・ほわいとしちゅう ・こおるすろおさらだ
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ★ふかししいも	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・はあどびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・まっちゃむしばん	・ぎゅうにゅう ・わかめおにぎり	・ぎゅうにゅう ◎でっちゃんかん	・ぎゅうにゅう ・やさいぞうすい	・ぎゅうにゅう ・もちもちちいずぱん	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未497kcal 以597kcal	未498kcal 以593kcal	未501kcal 以588kcal	未503kcal 以589kcal	未490kcal 以582kcal	未221kcal 以301kcal
こんだて	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ★あおなごときのこの おろしあえ ・みそじる	・ごはん ・さわらのてりやき ・ごもくまめ ★みそじる	・ごはん ・あつあげのそばろに ・きやべつとあえもの ・みそじる	・ごはん ★さばのかれえむにえる ・はるさめさらだ ・すうぶ	・ごはん ・とりのすきやきふうに ・うずらまめのあまに ・すましじる	・ごはん ★れんこんのきんぴら ・あおなごにかまの まよあえ ★みそじる
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 ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・りっつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくぱたあ	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ★すいいとぼてと	・ぎゅうにゅう ・とりめし	・ぎゅうにゅう ・びいちけえき	・ぎゅうにゅう ・こおんごはん	・ぎゅうにゅう ★かぼちゃくつきい	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未498kcal 以587kcal	未499kcal 以593kcal	未492kcal 以582kcal	未507kcal 以597kcal	未500kcal 以598kcal	未226kcal 以298kcal

たいしょうぐんひかりほいくえん

※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 2019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

