



11がつのこんだてひょう



令和2年度



ひ	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 ・ぶたにくとにらの いためもの ・かきなます ・すましじる	ぶんかのひ 	★だいずかれえらいす ★ごぼうさらだ ★かぼちゃのみるく すうぶ	・ごはん ・あじのたつたあげ ★ちんげんさいの あえもの ・みそしる	・ごはん ★とりのじぶに ・さといものにも ・みそしる	・ごはん ★あつあげのごもく うまに ★だいずのころころ さらだ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ		・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・あまなつとう	・ぎゅうにゅう ・すなつくぱん	・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 ★なつとうちやあはん		・ぎゅうにゅう ★ふるうつよおぐると	・ぎゅうにゅう ・さんさいおこわ	・ぎゅうにゅう ・れえずんそふとくつきい	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未497kcal 以600kcal		未502kcal 以600kcal	未486kcal 以588kcal	未503kcal 以590kcal	未212kcal 以279kcal
ひ	9	10	11	12	13	14
こんだて	・ごはん ★こうやどうふの すぶたふう ・ちゅうかづけ ★ちゅうかふうたまご すうぶ	・ごはん ・さわらのてりやき ★いんげんの ごまよごし ・みそしる	・ごはん ・とりにくとやさいの みそいため ★ほうれんそうの ごまあえ ・すましじる	・ごはん ★つなひりあつやき たまご ★しらあえ ★みそしる 	・ごはん ・ぎゅうにくとじゃがいもの いために ★もやしのいろどりあえ ・あかだし	・ごはん ★いりどうふ ★じゃこれたすの すのもの ・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 ・はあどびすけつと	・ぎゅうにゅう ・さつまいものれもんに	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼおん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・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 ★みそやさいぞうすい	・ぎゅうにゅう ★きなこおすと	・ぎゅうにゅう ・にくみそまぜごはん	・ぎゅうにゅう ・かぼちゃむしばん	・ぎゅうにゅう ★ふらいびいんず	14時で閉園の為なし
エネルギー	未504kcal 以579kcal	未495kcal 以598kcal	未487kcal 以581kcal	未491kcal 以580kcal	未500kcal 以593kcal	未209kcal 以299kcal
ひ	16	17	18	19	20	21
こんだて	りくえすと ・ごはん ◎ちくわのいそべあげ ・わふうこおるすう ★みそしる	りくえすと ・ごはん ・さけのむにえる ★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	あんかけうどん ★こんがまめ ・ばなな 	・ごはん ★あじのごまだれやき ・ぶろっこりいとつなの おかかあえ ・みそしる	・ごはん ★こうやどうふの たまごじ ★あおなのびたし ★みそしる	★ひじきごはん ・だいこんのそぼろに ★すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	・ぎゅうにゅう ・じゃがいものちいずやき	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・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 ・ちぢみ	・ぎゅうにゅう ◎りんごせりい&ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・おこわ	・ぎゅうにゅう ・もちもちどおなつ	・ぎゅうにゅう ★しいちきんごはん	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未507kcal 以596kcal	未500kcal 以588kcal	未508kcal 以591kcal	未492kcal 以595kcal	未492kcal 以591kcal	未206kcal 以290kcal
ひ	23	24	25	26	27	28
こんだて	きんろうかんしゃのひ 	・ごはん ★いわしのからあげ ★ぼぱいさらだ ・みそしる	・ごはん ・じゃがいもとつなの にも ★いんげんとささみの ごまねえずあえ ・みそしる	・ごはん ・さばのしおやき ★だいずときりほしだいこんの にも ・みそしる	・ごはん ・まつかぜやき ★あおなとはくさいの ごまあえ ★かきたまじる	・しょくぱん ・ぎゅうにくときこの しちゅう ★ちいずさらだ
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	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・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 ・ふかしいも	・ぎゅうにゅう ・なめしごはん	・ぎゅうにゅう ・きのこごはん	・ぎゅうにゅう ・あつがるけえき	・ぎゅうにゅう ☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未487kcal 以593kcal	未500kcal 以595kcal	未501kcal 以588kcal	未498kcal 以593kcal	未219kcal 以297kcal
ひ	30	★今月の重点目標★カルシウム・鉄を摂ろう！！ カルシウムを摂って丈夫な歯を作り、鉄を摂ることで貧血を予防しよう。 カルシウムを多く含む食品…チーズ、しらす、油揚げ、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト、いわし、高野豆腐、ひじき 小松菜、切干大根、ごま etc… 鉄を多く含む食材…ひじき、大豆、きなこ、納豆、ほうれん草、小松菜、赤こんにやく、卵黄、レバー、あさり etc…				
こんだて	りくえすと ・ごはん ・とりにくとこおんの いためもの ★なつとうあえ ・ぶたじる					
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・はあどびすけつと					
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ◎しらたまだんご(きなこごはん)					
エネルギー	未504kcal 以583kcal	★…今月の重点目標 ◎…誕生日によるリクエストメニュー				

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

