



# 12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	どようび
ひ	【今月の重点目標】風邪を予防する ～良質なたんぱく質やビタミンをしっかり摂って風邪を予防しよう～				1	2
こんだて					・ごはん ★さわらのみそやき ・ひじきとえだまめのいためす ・すましじる	・たきこみごはん ・だいこんのそぼろに ・みそしる
あさのおやつ					・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 ★さつまいもごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	◎誕生児によるリクエストメニュー ★今月の重点目標 ◆行食事				未498kcal 以584kcal	未208kcal 以272kcal
ひ	4	5	6	7	8	9
こんだて	・ごはん ★とりのしょうがやき ★あおなとかにかまのまよあえ ・みそしる	・ごはん ★ぶりのてりやき ・きりぼしだいこんのもの ・みそしる	・ごはん ★ぎゅうにくとときのこのために ★かぼちゃのあまに ・すましじる	じょうどうえ ・ごはん ★まあぼおどおふ ・かふうあえ ・ぶたにくとおしむぎのすうぶ	りくえすとめにゅう ・ごはん ★さけふらい ・きやべつこのべえこん どれっしんぐあえ ・すうぶ	・ごはん ★ちぐさ豆腐 ・はくさいとはむのあえもの ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・まっしゆかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・れえずんむしぼん	・ぎゅうにゅう ・うめおにぎり	・ぎゅうにゅう ・じゃこごはん	・ぎゅうにゅう ◆みるくぶりん&しがあびすけつと	・ぎゅうにゅう ◎ぶれえんくつきい	14時で閉園の為なし
エネルギー	未486kcal 以581kcal	未494kcal 以589kcal	未496kcal 以589kcal	未490kcal 以589kcal	未498kcal 以598kcal	未238kcal 以316kcal
ひ	11	12	13	14	15	16
こんだて	・ごはん ★ぶたにくとたけのこのいためもの ・ごもくまめ ・みそしる	・ごはん ★さばのごまだれやき ★さといもとこんさいのみそに ・すましじる	りくえすとめにゅう ・ごはん ★◎からあげ ・もやしとやきぶたのちゅうかあえ ・ちゅうかふうこおんすうぶ	りくえすとめにゅう ◎かれえらいす ★ぶろっこりいと だいでのさらだ ・すうぶ	・ごはん ★ほっけのしおやき ・しらあえ ・すましじる	・ごはん ★やきにくふう ★ほうれんそうのごまあえ ・みそしる
あさのおやつ	・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 ・ことういりてえぶるろおる	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	☆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 ・にんじんけえき	・ぎゅうにゅう ◎おれんじぜりい&りつ	・ぎゅうにゅう ★すたみなごはん	・ぎゅうにゅう ・きなことおすと	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未494kcal 以586kcal	未486kcal 以586kcal	未498kcal 以596kcal	未497kcal 以599kcal	未485kcal 以588kcal	未231kcal 以306kcal
ひ	18	19	20	21	22	23
こんだて	★にくうどん ・さつまいものてんぷら ★びいまんのつなあえ	りくえすとめにゅう ・ごはん ★あじのさんがやき ★いんげんとささみのごまねえずあえ ・すましじる	くりすますかい ・ごはん ★ちきんのちいずやき ・せんぎりやさいのさらだ ・すうぶ	・ごはん ★つないりあつやきたまご ・うずらまめのあまに ・みそしる	しゅうぎょうしき ばいきんぐ ・ごはん ★ぶたにくとじゃがいものいために ・うめさらだ ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ★とりのじぶに ・れんこんさらだ ・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 ・じゃがぼたあ	・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 ・ええすこいん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ★さけおにぎり	・ぎゅうにゅう ◎ぶどうぜりい&すなっくぼん	・ぎゅうにゅう ◆くりすますけえき	・ぎゅうにゅう ・やさいりぞつと	・ぎゅうにゅう ・にくみそまぜごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未488kcal 以588kcal	未490kcal 以580kcal	未489kcal 以592kcal	未503kcal 以591kcal	未499kcal 以583kcal	未227kcal 以300kcal
ひ	25	26	27	28	29	30
こんだて	きぼうほいく ・ごはん ★こうやどうふのそぼろに ・はくさいのごまあえ ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ★さばのにつけ ★さといもとあつあげのもの ・みそしる	きぼうほいく ★ぶたどん ・きざみこんぶのもの ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ★とりにくとこおんのいためもの ★ぶろっこりいとひじきのさらだ ・みそしる	きゅうえんぴ 	きゅうえんぴ 
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 ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・りつ		
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・こおんぐりつつきい	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゅう ・はにいむしぼん	・ぎゅうにゅう ・ゆかりごはん		
エネルギー	未504kcal 以598kcal	未495kcal 以594kcal	未495kcal 以594kcal	未492kcal 以581kcal		

※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 2023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

