



6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			1	2	3	4
こんだて	重点目標…丈夫な歯をつくる 食と丈夫な歯の関わり大切さを知り、 しっかり噛むことを習慣づけましょう 		・ごはん ・はんぱあく ・ませどあんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・とりのじぶに ・しらあえ ・みそしる	・ごはん ・さばのみそに ・ぶたしやぶさらだ ・すましじる	・ひじきごはん ・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 ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゅうにゅう ・りっつ	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ			・ぎゅうにゅう ・こんぶごはん	・ぎゅうにゅう ・やきそば	・ぎゅうにゅう ・とりめし	☆しはんのおやつ☆
エネルギー			未499kcal 以604kcal	未501kcal 以600kcal	未499kcal 以594kcal	未202kcal 以285kcal
ひ	6	7	8	9	10	11
こんだて	・ごはん ・ぶたにくとたけのこの いためもの ・きやべつなあえもの ・かきたまじる	・ごはん ・しらすのたまごやき ・かぼちゃといんげんの ごますあえ ・さつまじる	・ごはん ・とりのしょうがやき ・あかこんにやくに ・うちまめじる	・ごはん ・ちんじゃおろおす ・ちゅうかきゅうり ・ぶたにくと おしむぎのすうぶ	・ごはん ・あじのなんぼんづけ ・あおなとかにかまの まよあえ ・あかだし	・たまごさんど ・たんだりいちきん ・じゃがいものぼたあじゅ
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 ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・まつしゆかぼちゃ	・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 ・ゆかりごはん	・ぎゅうにゅう ・さげごはん	・ぎゅうにゅう ・きなこくつきい	・ぎゅうにゅう ・いちごよおぐると&りっつ	・ぎゅうにゅう ・にくみそまぜごはん	14時で閉園の為なし
エネルギー	未498kcal 以587kcal	未497kcal 以585kcal	未485kcal 以584kcal	未493kcal 以588kcal	未495kcal 以597kcal	未231kcal 以309kcal
ひ	13	14	15	16	17	18
こんだて	・ごはん ・あつあげと じゃがいものそぼろに ・なっとうあえ ・みそしる	・ごはん ・さばのかれえむにえる ・みすなとまつしゆるうむの さらだ ・すうぶ 	りくえすとめにゅう ◎きつねうどん ・とりてん ・びいまんのつなあえ	・ごはん ・とうふのつくねやき ・なすのごままよあえ ・ぶたじる 	・ごはん ・さけのしおやき ・がめに ・みそしる 	・ごはん ・こうやどうふの たまごじ ・もやしいろいろあえ ・みそしる
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 ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくばたあ	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・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 ・すたまなごはん	・ぎゅうにゅう ・ごまばん	・ぎゅうにゅう ・じゃこごはんおにぎり	・ぎゅうにゅう ・もちもちちいずばん	・ぎゅうにゅう ・おこわ	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未489kcal 以584kcal	未501kcal 以598kcal	未500kcal 以595kcal	未488kcal 以583kcal	未510kcal 以581kcal	未215kcal 以283kcal
ひ	20	21	22	23	24	25
こんだて	・ごはん ・ぶたじゃが ・ごぼうさらだ ・みそしる	・ごはん ・しろみざかなの おろしに ・ちんげんさいとちくわの おかかあえ ・みそしる	・あけぼのごはん ・とりのすきやきふうに ・わふうこおるすろお ・すましじる	・ちいずかれえ ・はるさめのまよあえ ・すうぶ	・ごはん ・さわらの さいきょうやき ・かぼちゃの とりそぼろに ・すましじる	・ごはん ・とりのてりやき ・ごさかなさらだ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・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 ・ちいずまふいん	・ぎゅうにゅう ・おれんじゼリー&はあどびすけつと	・ぎゅうにゅう ・なっとうちやあはん	・ぎゅうにゅう ・ごへいもち	・ぎゅうにゅう ・ちぢみ	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未497kcal 以601kcal	未492kcal 以577kcal	未506kcal 以604kcal	未498kcal 以587kcal	未495kcal 以575kcal	未220kcal 以294kcal
ひ	27	28	29	30		
こんだて	・ごはん ・からあげ ・もやしのちゅうかふう さらだ ・わんたんわかめすうぶ	・ごはん ・さけときのこの かおりやき ・うずらまめのあまに ・みそしる	・ごはん ・だいこんとぶたにくの いためもの ・きやべつとさつまあげの まよあえ ・ばちじる	・ごはん ・いもに ・ぶろっこりいの わふうまよあえ ・みそしる		
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく		
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・たけのこおこわ	・ぎゅうにゅう ・ふれんちとおすと	・ぎゅうにゅう ・ごましおごはん	・ぎゅうにゅう ・ぶれえんくつきい		
エネルギー	未492kcal 以593kcal	未497kcal 以585kcal	未492kcal 以581kcal	未500kcal 以589kcal		

たいしょうぐんひかりこどもえん

※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 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

