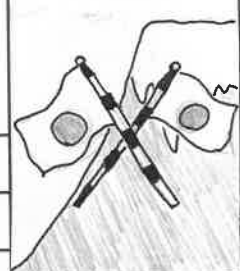


4がつのこんだてひょう 令和5年度

	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】新しい環境での食事に慣れる ～新しい環境の中で不安や緊張を感じやすい時期です。 友達と一緒にリラックスして食事をしましょう。～					1
こんだて						きぼうほいく ・ごはん ・とりのすきやきふうじ ・はるさめのすのもの ・みそしる ☆しはんのおやつ☆ ☆しはんのおやつ☆ 未224kcal 以295kcal
あさのおやつ	◎誕生児リクエストメニュー ◆行事食					
ひるのおやつ						
エネルギー						
ひ	3	4	5	6	7	8
こんだて	・ごはん ・きやべつはんばあぐ ・ぼてとさらだ ・すうぶ	・ごはん ・さばのごまだれやき ・ひじきまめ ・すましじる	にゅうえんしき ・ごはん ・ぶたにくと じゃがいものいために ぶろっくりいのわふうまよあえ ・みそしる	◆せきはん ・とりのじぶに ・ごしよくやさいの あますあえ ・みそしる	・ごはん ・しろみざかなのおろしに ・もやしのいろどりあえ ・すましじる	・ごはん ・ちくさ豆腐 ・きやべつの しおこんぶあえ ・みそしる
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 ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・こくとうりてえぶるろおる	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・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 ・ごへいもち	・ぎゅうにゅう ・れえずんそふとくつきい	・ぎゅうにゅう ・にくみそまぜごはん	・ぎゅうにゅう ・ぶりん&りつ	・ぎゅうにゅう ・なっとうちやあはん	14時で閉園の為なし
エネルギー	未498kcal 以591kcal	未500kcal 以591kcal	未490kcal 以586kcal	未497kcal 以601kcal	未485kcal 以591kcal	未226kcal 以300kcal
ひ	10	11	12	13	14	15
こんだて	・ごはん ・ぎゅうにくときのこの いためもの ・ちゅうかきゅうり ・あおなのすうぶ	・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 ・のっぺいじる	・ごはん ・あつあげのそぼろに ・びいまんのつなあえ ・みそしる	・ちいずきんかれえ ・ぼばいさらだ ・すうぶ	・ごはん ・さけのてりやき ・がめに ・かきたまじる	・ごはん ・やさしいため ・れんこんさらだ ・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 ・すいいとばんぶきん	・ぎゅうにゅう ・はっぴいたあん	・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 ・もちもちごまばん	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかおこわ	・ぎゅうにゅう ・ちぢみ	・ぎゅうにゅう ・ふらいびいんず	・ぎゅうにゅう ・しいちきんごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未485kcal 以576kcal	未491kcal 以584kcal	未508kcal 以586kcal	未495kcal 以582kcal	未491kcal 以583kcal	未214kcal 以281kcal
ひ	17	18	19	20	21	22
こんだて	・ごはん ・こやどうふのふわふわに わふうこおるすろお ・ぶたじる	・ごはん ・さわらのみそやき ・おから ・すましじる	・くりいむすばげてい ・ぐりるちきんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・とりのしょうがやき ・なっとうあえ ・すましじる	・ごはん ・ししゃものてんぶら ・こんぶまめ ・みそしる	・しよくばん ・たんどりいちきん ・しゃきしゃきさらだ ・すうぶ
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくばたあ	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ふれんちとおすと	・ぎゅうにゅう ・にんじんごはん	・ぎゅうにゅう ・ばんぶきんけえき	・ぎゅうにゅう ・さつまいもごはん	・ぎゅうにゅう ・ひじきとじゃこのごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未487kcal 以590kcal	未489kcal 以575kcal	未492kcal 以591kcal	未488kcal 以578kcal	未490kcal 以580kcal	未212kcal 以287kcal
ひ	24	25	26	27	28	29
こんだて	りくえすとめにゅう ・ごはん ・ちんじゃおろおす ・ばんばんじい ・ちゅうかふう こおんすうぶ	・ごはん ・さばのにつけ ・きんぴらごぼう ・みそしる	・ごはん ・ぶたにくとにらのいためもの ・ぶろっくりいと だいずのさらだ ・すましじる	りくえすとめにゅう ・ごはん ・からあげ ・じゃがいもときゅうりの ごままよあえ ・みるくいりみそしる	・ごはん ・あつやきたまご ・うずらまめのあまに ・あかだし	しょうわのひ 
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・まっしゅかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・はあどびすけつと	・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・はっぴいたあん	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ◎ぶれえんくつきい	・ぎゅうにゅう ・ごましおごはん	・ぎゅうにゅう ・みそやさいぞうすい	・ぎゅうにゅう ◎ぶどうざりい&ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・まっちゃんむしばん	
エネルギー	未498kcal 以577kcal	未495kcal 以587kcal	未490kcal 以582kcal	未487kcal 以582kcal	未493kcal 以588kcal	

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 2022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