



4がつのこんだてひょう

令和6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	5	6
こんだて	きぼうはいく ・ごはん ・ぶたにくとだいこんの いために ・ぶろっこりいとひじきのさらだ ・みそしる	きぼうはいく ・ごはん ・しろみぎかなのおろしに ・もやしのいろどりあえ ・みそしる	りくえすとめにゆう ・ごはん ・にくじゃが ・こまつなともやしのあえもの ・あかだし	にゆうえんしき ・ごはん ・とりのしょうがやき ・いんげんとささみの ごまねえずあえ ・うちまめじる	◆せきはん ・さばのごまだれやき ・ひじきまめ ・すましじる	・ろおるばん ・びいふしちゆう ・さらすばさらだ
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・ぱりんこ	・ぎゆうにゆう ・ええすこいん	・ていしぼうぎゆうにゆう ・どうぶつびすけつと	・ぎゆうにゆう ・おれんじ	・ぎゆうにゆう ・くらっかあ	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・おこわ	・ぎゆうにゆう ・かれえびらふ	・ぎゆうにゆう ◎ぶどうぜりい&りっつ	・ぎゆうにゆう ・うめそぼろみそごはん	・ぎゆうにゆう ・りんごのほっとけえき	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未484kcal 以578kcal	未465kcal 以574kcal	未466kcal 以580kcal	未471kcal 以582kcal	未474kcal 以581kcal	未242kcal 以353kcal
ひ	7	8	9	10	11	12
こんだて	・ごはん ・ぎゆうにくときのこの いためもの ・もやしとはむのさらだ ・ぶたにくとおしむぎの 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 ・まつかぜやき ・あおなとかにかまの まよあえ ・みそしる	りくえすとめにゆう ◎かれえらいす ・だいこんとつなの あえもの ・すうぶ	わくわくべんとう ・ごはん ・あじのかぼやき ・おから ・みそしる	・ごはん ・とりみんちのごぶくろに ・おくらのおかかあえ ・のっぺいじる
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・こんがりさくさく	・ぎゆうにゆう ・ふかしかぼちゃ	・ていしぼうぎゆうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゆうにゆう ・まんげつぼん	・ぎゆうにゆう ・ごまびすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・ちぢみ	・ぎゆうにゆう ・きなこおすと	・ぎゆうにゆう ・かぼちゃのこめこけえき	・ぎゆうにゆう ・きのこごはん	・ぎゆうにゆう ・すたみなごはん	14時で閉園の為なし
エネルギー	未475kcal 以579kcal	未473kcal 以586kcal	未467kcal 以576kcal	未481kcal 以580kcal	未477kcal 以574kcal	未208kcal 以275kcal
ひ	13	14	15	16	17	18
こんだて	・ごはん ・こうやどうふのそぼろに ・きやべつとさつまあげの まよあえ ・みそしる	・ごはん ・さわらのみそやき ・なっとうあえ ・すましじる	・やさいたつぶりぺんね ・ぐるりちきんさらだ ・かぼちゃのみるく すうぶ	りくえすとめにゆう ・ごはん ・まあぼうどうふ ・ぼんぼんじい ・わんたんわかめすうぶ	・ごはん ・ししゃもてんぷら ・こんぶまめ ・みそしる	・ごはん ・たんどりいちきん ・きゅうりとたまごの しんぶるさらだ ・すうぶ
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・ぱりんこ	・ぎゆうにゆう ・さつまいものれもんこ	・ていしぼうぎゆうにゆう ・ごまびすけつと	・ぎゆうにゆう ・じゃんぼこおん	・ぎゆうにゆう ・やさいかりんとう	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・れえずんむしばん	・ぎゆうにゆう ・しいちきんごはん	・ぎゆうにゆう ・さけごはん	・ぎゆうにゆう ◎おれんじぜりい&すなっくぼん	・ぎゆうにゆう ・じゃこごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未469kcal 以573kcal	未473kcal 以569kcal	未464kcal 以590kcal	未474kcal 以575kcal	未473kcal 以576kcal	未243kcal 以323kcal
ひ	19	20	21	22	23	24
こんだて	・ごはん ・ぶたにくとにらの いためもの ・だいずときりほしだいこんの にもの ・みそしる	・ごはん ・さばのしおやき ・きんびらごぼう ・みそしる	りくえすとめにゆう ・ごはん ・ひじきりたまごやき ・ほうれんそうともやしの ごまあえ ・すましじる	・ごはん ・だいずはんばあぐ ・ませどあんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・うずらまめのあまに ・すましじる	・ぎゆうどん ・はくさいのごまあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゆうにゆう ・くらっかあ	・ぎゆうにゆう ・こふきいも	・ていしぼうぎゆうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゆうにゆう ・ぱりんこ	・ぎゆうにゆう ・まんげつぼん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ	・ぎゆうにゆう ・にんじんまふいん	・ぎゆうにゆう ・やさいりぞつと	・ぎゆうにゆう ◎こおんぐりつつくきい	・ぎゆうにゆう ・じゃむさんど	・ぎゆうにゆう ・なっとうちゃあはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未473kcal 以574kcal	未475kcal 以581kcal	未463kcal 以583kcal	未474kcal 以588kcal	未458kcal 以574kcal	未268kcal 以342kcal
ひ	25	26	27	28	29	30
こんだて	しょうわのひ 	・ごはん ・とりのあまからに ・ぶろっこりいとだいずの さらだ ・せんばじる	りくえすとめにゆう ・ごはん ・ひじきりたまごやき ・ほうれんそうともやしの ごまあえ ・すましじる	・ごはん ・だいずはんばあぐ ・ませどあんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・うずらまめのあまに ・すましじる	・ぎゆうどん ・はくさいのごまあえ ・みそしる
あさのおやつ		・ぎゆうにゆう ・はあどびすけつと	・ていしぼうぎゆうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゆうにゆう ・ぱりんこ	・ぎゆうにゆう ・まんげつぼん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ		・ぎゆうにゆう ・じゃがいももち	・ぎゆうにゆう ◎こおんぐりつつくきい	・ぎゆうにゆう ・じゃむさんど	・ぎゆうにゆう ・なっとうちゃあはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未480kcal 以580kcal				

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。
 友だちと一緒にリラックスして食事をしましょう。

◆ 行事食 ◎ 誕生児リクエストメニュー
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470kcal、3歳以上児580kcal 2024年4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

