



8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	どうようび
	1	2	3	4	5	6
こんだて	りえすとめにゆう ・ごはん ・ぶたにくとにらのいためもの ★ほっけときゅうりのすのもの ・みそしる	・ごはん ・さけのてりやき ★びいまんのつなあえ ・うちまめじる 	・ごはん ・わふうみいとろおふ ・じゃがいものばいにくあえ ・のっぺいじる	・ごはん ★なつやさいはるさめのいためもの ・もやしのちゅうかふうさらだ ・わんたんすうぶ	・ごはん ・しろみざかなのむにえる ・ちきんさらだ ★ばんぶきんすうぶ	・ごはん ・あつあげとじゃがいものそぼろに ・きやべつとさつまあげのまよあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・すなっくぱん	・ぎゅうにゆう ・はっぴいたあん	・ぎゅうにゆう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゆう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ◎ぶどうぜりい&りっつ	・ぎゅうにゆう ・れえずんむしぱん	・ぎゅうにゆう ・さんさいごはん	・ぎゅうにゆう ・ふれんちとおすと	・ぎゅうにゆう ・えだまめとちりめんのごはん	★しはんのおやつ★
エネルギー	未498kcal 以587kcal	未494kcal 以588kcal	未508kcal 以602kcal	未494kcal 以579kcal	未501kcal 以596kcal	未247kcal 以328kcal
	8	9	10	11	12	13
こんだて	りえすとめにゆう ◎きつねうどん ・とりてん ・ぼなな 	りえすとめにゆう ◎かれえらいす ・みもざさらだ ★すうぶ 	きぼうほいく ・ごはん ・こうやどうふのすぶたふう ★もやしのいろどりあえ ・ちゅうかふう たまごすうぶ	やまのひ 	きぼうほいく ・ごはん ・ぎゅうにくとじゃがいものいために ★かぼちゃといんげんの ごまずあえ ・すましじる	きぼうほいく ・ごはん ・すきやきふうたまごとし ★おくらのおかかあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・さつまいものきなこふうみ	・ぎゅうにゆう ・りっつ	・ぎゅうにゆう ・ぎんしゃりせんべい		・ぎゅうにゆう ・じゃんぼこおん	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・さげごはん	・ぎゅうにゆう ・いちごよおぐると&ええすこいん	・ぎゅうにゆう ・もちもちちいずぱん		・ぎゅうにゆう ・おこわ	14時で閉園の為なし
エネルギー	未494kcal 以579kcal	未509kcal 以597kcal	未495kcal 以594kcal		未504kcal 595以kcal	未210kcal 以275kcal
	15	16	17	18	19	20
こんだて	きぼうほいく ・ごはん ・とりのじぶに ・しらあえ ・ぶたじる 	きぼうほいく ・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・こんぶまめ ・さつまじる	きぼうほいく ・ごはん ・いもに ・わふうこおるするお ・みそしる	・ごはん ・たんどりいちきん ★さらすばさらだ ・すうぶ 	・ごはん ・いわしのからあげ ★ひじきとえだまめのいためす ・みそしる	・びびんぼうまぜごはん ★かぼちゃのとりそぼろに ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゆう ・はあどびすけつと	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ★まつしゆかぼちゃ	・ぎゅうにゆう ・ひねりあげ	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・こんぶごはん	・ぎゅうにゆう ★とうもろこしむしぱん	・ぎゅうにゆう ・うめしそちやあはん	・ぎゅうにゆう ・じゃごごはん	・ぎゅうにゆう ・ちぢみ	★しはんのおやつ★
エネルギー	未501kcal 以594kcal	未492kcal 以587kcal	未491kcal 以577kcal	未507kcal 以597kcal	未501kcal 以598kcal	未213kcal 以302kcal
	22	23	24	25	26	27
こんだて	・ごはん ・ちぐさどうふ ・うずらまめのあまに ★みそしる	・ごはん ・さばのみそに ・あおなのにびたし ・みそしる 	・ごはん ・にくじゃが ★なすのごままよあえ ・みそしる	・ごはん ★ぶたにくとびいまんのいためもの ・きやべつゆかりあえ ・ばちじる	・ごはん ・さけときのこのかおりやき ・あおなとかにかまのまよあえ ・みそしる	・ろおるぱん ・えつぐらたん ・おにおんすうぶ
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゆう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゆう ・ええすこいん	・ぎゅうにゆう ・れえずんぼおる	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	★しはんのおやつ★
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・すたまなごはん	・ぎゅうにゆう ・ちいずまふいん	・ぎゅうにゆう ・きのごごはん	・ぎゅうにゆう ・とりめし	・ぎゅうにゆう ・きなこくつきい	★しはんのおやつ★
エネルギー	未501kcal 以600kcal	未509kcal 以597kcal	未504kcal 以581kcal	未502kcal 以587kcal	未486kcal 以597kcal	未201kcal 以294kcal
	29	30	31	重点目標…旬の野菜に興味を持つ ～夏野菜が旬を迎えるので、自分たちで育てた野菜を収穫して食べ、野菜の旬を知りましょう！！～ 夏の旬の野菜 とうもろこし、トマト、ナス、きゅうり、オクラ さやいんげん、枝豆、パプリカ、ピーマン かぼちゃ… 		
こんだて	りえすとめにゆう ・ごはん ◎からあげ ★いんげんのごまよし ★みそしる 	・ごはん ・あじのさんがやき ・ごもくまめ ★みそしる 	・ごはん ・まつかぜやき ・いんげんとささみのごまねえずあえ ・すましじる			
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゆう ・じゃんぼこおん	・ぎゅうにゆう ・ぎんしゃりせんべい			
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ちゅうかさば	・ぎゅうにゆう ・ばななけえき	・ぎゅうにゆう ・にくみそまぜごはん			
エネルギー	未500kcal 以579kcal	未496kcal 以584kcal	未491kcal 以591kcal	◎誕生児リクエストメニュー ★重点目標		

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

