



2021ねん しゅんめいほいくえん

ひ づけ	よ う び	こんだてめい	おやつ	ざいりょう		
				ねつやちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	からだのちようしきをとのえるもの
1 30	もく ぎん	ごはん とうふはんぱーぐ とまとのさらだ みそしる	こーんまよむしばん ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも はくりきこ のんえっくまよどれ かたくりこ	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう みそ ろーすはむ とうにゅう	たまねぎ とまと きゃべつ もやし きゅうり いんげん こーんかん
2 16	きん	ごはん さばのかれーふうみ ちんげんさいのおかかあえ みそしる	ぼてとふらい ぎゅうにゅう	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも	さば かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん しいたけ えのきたけ
3 17	ど	なっとうちゃーはん もやしのなむる ちゅうかすーぶ	しぜんしょくかし よーぐると	こめ さとう ごまあぶら おせんべい	なっとう よーぐると 3日 やきぶた 17日 とりひき肉	にんじん ねぎ もやし きゅうり はくさい
5 19	げつ	ろーるばん とりにくのまーまれーどに あすばらさらだ やさいすーぶ	そほろごはん ぎゅうにゅう	ろーるばん さとう あぶら こめ	とりももにく ろーすはむ だいす ぎゅうにゅう とりひきにく	にんにく まーまれーど あすばらがす にんじん こーんかん たまねぎ ほうれんそう しょうが
6 20	か	ごはん さけふらい ぶろっこりーのさらだ みそしる	まかろにきなこ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ ぼんこ あぶら まかろに さとう のんえっくまよどれ	さけ ぎゅうにゅう みそ きなこ とうにゅう	きゅうり れたす ぶろっこりー にんじん なす だいこん なめこ
7 21	すい	はやしらいす だいこんのしらすあえ よーぐると	ぶどうぜりー おせんべい むぎちゃ	こめ じゃがいも さとう あぶら おせんべい	ぶたこまにく しらすほし よーぐると かんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん せろり まっしゅるーむ とまとかん だいこん きゅうり ぶどうじゅーす
8 22	もく	わかめごはん ちぐさやき きりほしだいこんのもの みそしる	にくうどん ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら うどん	わかめ たまご とりひきにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ぶたこまにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ きりほしだいこん はくさい しめじ もやし ぼんとうねぎ
9 23	きん	ごはん にくじゃが ほうれんそうのなめたけあえ みそしる	すこーん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらだき さとう あぶら はくりきこ とうにゅうまーがりん	ぶたこまにく みそ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな もやし えのきたけ ねぎ れーすん だいこん ごぼう
10 24	ど	かれーぴらふ だいこんのまよさらだ すーぶ	しぜんしょくかし よーぐると	こめ とうにゅうまーがりん のんえっくまよどれ おせんべい	とりももにく つなかん よーぐると	たまねぎ あかばぶりが まっしゅるーむ こーんかん だいこん きゅうり にんじん きゃべつ
12 26	げつ	ごはん まぐろのしぐれに きゃべつのあえもの みそしる	じゃむさんど (りんごじゃむ) ぎゅうにゅう	こめ さとう こっぺはん とうにゅうまーがりん	まぐろ やきのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ もやし にんじん りんごじゃむ
13 27	か	みーとそーすすばげていー かりふらわーのさらだ すなっぶえんどうのしおゆで すーぶ	やきおにぎり ぎゅうにゅう	すばげていー さとう おりーぶおいる こめ あぶら	ぶたひきにく べーこん かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ びーまん せろり にんにく とまとかん すなっぶえんどう かりふらわー きゅうり ほうれんそう こーんかん
14 28	すい	たけのこごはん ぶたにくとあつあげのみそいため きゅうりのあさづけ すましじる	かぼちゃようかん いりこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	あぶらあげ あつあげ ぶたこまにく みそ ぎゅうにゅう かんてん かたくちいわし	たけのこ にんじん きぬぎや たまねぎ きゃべつ なら しょうが きゅうり こまつな うど しいたけ かぼちゃ
15	もく	てりやきちきんさんど ぼてとさらだ すーぶ 	まどれーぬ ぎゅうにゅう	ばんす さとう のんえっくまよどれ じゃがいも はくりきこ とうにゅうまーがりん	とりももにく ろーすはむ たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん きゅうり かぶ かぶのは たまねぎ れたす れもん

☆15日(木)は誕生会のため特別メニューです。

☆昼食には果物がつきます。今月は「柑橘類・いちご・りんご」などを予定しています。

☆乳児クラスは午前のおやつに牛乳を100ml飲みます。

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。

☆給食サンプルの展示は土曜日および祝日前は行っておりません。

園の1日あたりの平均食事摂取量		
	エネルギー	タンパク質
らいおん・きりん・ばんだ	515kcal	20.0g
うさぎ・りす	449kcal	18.4g