



2022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とどのえるもの
1 15	きん	ごはん とうふはんぱーぐ ほうれんそうのなめたけあえ みそしる	こーんまよむしばん ぎゅうにゅう	こめ ぼんこ あぶら さとう はくりきこ のんえっくまよどれ	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ろーすはむ とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん なめたけ かぶ こーんかん
2 16 30	ど	かれーびらふ だいこんのまよさらだ すーぷ	しぜんしよくがし 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 じゃがいも 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 とまと
4 18	げつ	ごはん さけのまよねーすゆき ぶろっこりーとこーんのさらだ みそしる	ぼてとふらい ぎゅうにゅう	こめ のんえっくまよどれ さとう あぶら じゃがいも	さけ はむ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ばせり ぶろっこりー にんじん こーんかん もやし ねぎ
5 19	か	はやしらいす はるきゃべつのかーるすー よーぐると	みかんぜりー 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 かにかま 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 きゃべつ きゅうり みかんかん
6 20	すい	たけのこごはん ぶりのねぎみそやき はくさいのあえもの すましじる	まかろにきなこ ぎゅうにゅう	こめ さとう おふ まかろに	あぶらあげ ぶり みそ のり きゅうにゅう きなこ	たけのこ にんじん さやえんどう ねぎ しょうが はくさい きゅうり こまつな しいたけ
7 21	もく	わかめうどん ういんなーそてー しおゆですなっぶえんどう	そぼろごはん ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こめ	わかめ とりももにく ういんなー とりひきにく	ほうれんそう ねぎ にんじん しいたけ きゃべつ たまねぎ かぼちゃ すなっぶえんどう しょうが
8 22	きん	しょうがやきどん だいこんのちゅうかあえ みそしる	らすく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら しょくばん とうにゅうまーがりん	ぶたかたろーすにく みそ きゅうにゅう	たまねぎ びーまん きばぶりが しょうが だいこん きゅうり にんじん なす なめこ
9 23	ど	なっとうちゃーはん もやしのなむる ちゅうかすーぷ	しぜんしよくがし よーぐると	こめ さとう ごまあぶら	とりひきにく なっとう わかめ よーぐると	にんじん びーまん ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ
11 25	げつ	ゆかりごはん つないりたまごやき きりほしだいこんのもの ぐたくさんみそしる	すこーん ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも はくりきこ とうにゅうまーがりん	たまご つなかん さつまあげ とうふ みそ きゅうにゅう とうにゅう	ゆかり にんじん たまねぎ きりほしだいこん ねぎ ごぼう
12 26	か	みーとそーすばげていー かりふらわーさらだ すーぷ	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 あぶら こめ	ぶたひきにく きゅうにゅう かつおぶし	にんじん たまねぎ びーまん せろり にんにく とまとかん かりふらわー きゅうり こーんかん きゃべつ まっしゅるーむ
13 27	すい	ごはん さばのかれーふうみ まかろにさらだ みそしる	いちごみるくぜりー おせんべい ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら まかろに のんえっくまよどれ さとう あぶら おせんべい	さば はむ みそ ぎゅうにゅう ぜらちん とうにゅう	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ えのきたけ いちご れもん
14	もく	てりやきちきんさんど あすばらさらだ おしむぎのすーぷ 	ばななけーき ぎゅうにゅう	ろーるばん さとう あぶら おしむぎ はくりきこ とうにゅうまーがりん	とりももにく はむ だいす きゅうにゅう とうにゅう	さらだな あすばらがす れたす にんじん たまねぎ ぶろっこりー れもん さつまいも れーずん
28	もく	ろーるばん とりにくのてりやき あすばらさらだ おしむぎのすーぷ	ちまきふうたきこみごはん ぎゅうにゅう	ろーるばん さとう あぶら おしむぎ こめ	とりももにく はむ だいす きゅうにゅう ちゃーしゅー あぶらあげ こんぶ	あすばらがす れたす にんじん ぶろっこりー たまねぎ ごぼう ほししいたけ

☆14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	510kcal	20.4g
うさぎ・りす	438kcal	18.2g