



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	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの
2 26	げつ もく	2日ごはん 26日ろーるばん とりにくのたつたあげ ふれんちさらだ おにおんすーび	からふるびーすごはん ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ しょうしんこ あぶら さとう	とりももにく ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ きゅうり きばぶりが たまねぎ にんじん ばせり ぐりんぴーす こーんかん
6 20	きん	かれーらいす はるさめさらだ よーぐると	りんごぜりー おせんべい むぎちゃ	こめ じゃがいも あぶら はるさめ さとう ごまあぶら おせんべい	ぶたかたろーすにく ろーすはむ よーぐると かんてん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご せろり もやし きゅうり
7 21	ど	やきうどん ぶろっこりーのまよさらだ みそしる	しぜんしよがし よーぐると	うどん あぶら ごまあぶら のんえつくまよだれ おせんべい	ぶたこまにく かつおぶし みそ よーぐると	きゃべつ にんじん ぴーまん しいたけ もやし きゅうり れたす ぶろっこりー こまつな たまねぎ えのきたけ
9 23	げつ	ごはん かじきのすたまなやき はくさいとひじきのあえもの すましじる	みにめろんばん ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら はくりきこ こーんすたーち ぐらにゅーとう	めかじき みそ ひじき ぎゅうにゅう とうふ とうにゅうなまくりーむ	にんにく はくさい にんじん きゅうり こまつな しいたけ
10 24	か	さんまーめん ばんばんじーさらだ そらまめのしおゆで	うめおかかおにぎり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら ごま さとう こめ	ぶたこまにく とりむねにく みそ かつおぶし のり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ ほしいたけ さやえんどう もやし きゅうり とまと そらまめ うめほし
11 25	すい	ごもくごはん さけのれもんじょうゆふう ほうれんそうのごまあえ みそしる	ふるーつよーぐると おせんべい ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも おせんべい	きざみこんぶ あぶらあげ さけ みそ ぎゅうにゅう よーぐると	ほしいたけ にんじん さやえんどう れもん ほうれんそう もやし ねぎ えのきたけ ばなな みかんかん りんご ばいんかん ももかん
12 もく		ろーるばん めんちかつ きゃべつさらだ やさいすーび	かぼちゃけーき ぎゅうにゅう	ろーるばん ばんこ はくりきこ あぶら さとう じゃがいも とうにゅうまーがりん	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ きゃべつ あすばらがす きばぶりが とまと せろり かぼちゃ ほしぶどう
13 27	きん	ごはん あつあげのそぼろあん かぶのあますづけ すましじる	じゃがいももち ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも とうにゅうまーがりん	なまあげ とりひきにく わかめ ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが かぶ きゅうり えのきたけ
14 28	ど	びびんばどん だいこんとじゃこのさらだ みそしる	しぜんしよがし よーぐると	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま おせんべい ふ	ぶたかたろーすにく わかめ しらす みそ よーぐると	にんにく もやし にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり とまと たまねぎ
16 30	げつ	ごはん かにたま こまつなのいそあえ ちゅうかすーび	しらすすばげていー ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう すばげていー おりーぶおいる	たまご かにかん のり ぎゅうにゅう しらす	たけのこ ほしいたけ たまねぎ さやえんどう こまつな もやし にんじん はくさい しめじ にんにく きゃべつ ぴーまん
17 31	か	ごはん さわらのしおこうじやき れんこんのきんぴら けんちんじる	じゃむさんと ぎゅうにゅう	こめ こめこうじ しらたき ごま さとう ごまあぶら さといも こっぺばん とうにゅうまーがりん	さわら とうふ ぎゅうにゅう	れんこん にんじん だいこん ごぼう ねぎ まーまれーど
18 すい	すい	ごはん ぶたにくとあおなのいためもの じゃがいものしゃきしゃきさらだ みそしる	たまごいりまーらーかお ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも はちみつ さとう はくりきこ	ぶたこまにく つなかん みそ ぎゅうにゅう たまご	ちんげんさい もやし たまねぎ にんじん しいたけ しょうが きゅうり なす なめこ
19 もく	もく	ごはん あじのなんばんづけ れたすとにんじんのさらだ みそしる	つなおやき ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ かたくりこ あぶら さとう	あじ みそ ぎゅうにゅう つなかん	たまねぎ ぴーまん きばぶりが れたす にんじん こーんかん きゅうり あすばらがす はくさい まいたけ みつば

- ☆12日(木)は誕生会のため特別メニューになっています。
- ☆昼食には果物がつきます。 今月は「柑橘類・いちご・りんご・メロン・デラウェア」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・ぱんだ	528kcal	21.3g
うさぎ・りす	450kcal	19.3g