



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	からだのちよろしくととのえるもの
1 15 29	もく	かれーらいす あすばらのさらだ ゆでとうもろこし よーぐると	ふるーつあんにん おせんべい むぎちゃ	こめ じゃがいも あぶら さとう おせんべい	ぶたかたろーす はむ たいす よーぐると ぎゅうにゅう かんてん とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご せろり れもん あすばらがす とうもろこし みかんかん きうい ばいんかん
2 16	きん	ごはん かじきのばーベきゅーそーす にんじんどれっしんぐさらだ たまごすーぶ	ふらいどぼとど (あおりの) ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	かじき たまご ぎゅうにゅう あおりの	りんご たまねぎ きゅうり れたす ぶろっこりー にんじん ほうれんそう
3 17 31	ど	やきそば だいこんのつなあえ ちゅうかすーぶ	しぜんしょくかし よーぐると	ちゅうかめん あぶら のんえっくまよどれ おせんべい	ぶたかたろーす あおりの つかなん よーぐると	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし だいこん きゅうり はくさい しいたけ
5 19	げつ	ごはん いりどうふ かほちゃさらだ みそしる	きなこーすと ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら のんえっくまよどれ しょくばん とうにゅうまーがりん	とうふ とりひきにく あぶらあげ みそ よーぐると ぎゅうにゅう きなこ	にんじん しいたけ はねぎ ぐりーんぴーす しょうが かほちゃ きゅうり こまつな たまねぎ
6 20	か	ごはん ぶたにくとなすのみそいため おくらのうめあえ すましじる	にんじんぜりー おせんべい ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら おせんべい	ぶたこまにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	なす たまねぎ びーまん えりんぎ しょうが にんじん おくら きゅうり うめほし きりほしだいこん しいたけ きぬさや
7 21	すい	ごはん かれいのやさいあんかけ こまつなのごまあえ みそしる	7日 たなばたそうめん 21日 そうめん ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら さとう かたくりこ こま そうめん	かれい とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう じゃがいも	たまねぎ びーまん きはぶりか こまつな もやし にんじん ねぎ おくら
8	もく	ちきんどりあ こーるすろー じゃがいもとペーこんのすーぶ 	ばいなつぷるけーき ぎゅうにゅう	こめ とうにゅうまーがりん はくりきこ あぶら ばんこ さとう じゃがいも	とりももにく ぎゅうにゅう とうにゅう とうにゅうちーす ペーこん たまご	たまねぎ まっしゅるーむ あすばらがす ぱせり きゃべつ きゅうり にんじん ばいんかん
9 30	きん	じゃーじゃーめん かいそうさらだ ゆでえだまめ	おさかなおにぎり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう こまあぶら かたくりこ こめ	ぶたひきにく みそ わかめ かんてん ぐわわかめ あかとさかのり かつお ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし れたす ぶろっこりー えだまめ
10 24	ど	しょうがやきどん きゅうりのこんぶあえ みそしる	しぜんしょくかし よーぐると	こめ あぶら おふ おせんべい	ぶたかたろーす しおこんぶ みそ よーぐると	たまねぎ はねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん えのきだけ
12 26	げつ	ごはん さばのごまみそやき とうがんにもの すましじる	なぼりたん ぎゅうにゅう	こめ さとう こま すばけていー おりーぶおいる	さば みそ とうふ ぎゅうにゅう ペーこん	とうがん にんじん しいたけ いんげん ほうれんそう えのきだけ にんにく たまねぎ びーまん
13 27	か	ろーるばん らたとういゆ ちーすさらだ ぎゅうにゅう	ちゃーはん むぎちゃ	ろーるばん おりーぶおいる さとう あぶら こめ こまあぶら	とりももにく ペーこん ちーす ぎゅうにゅう やきぶた	なす すつきーに にんじん ねぎ たまねぎ びーまん きゅうり あかはぶりか えりんぎ しいたけ にんにく とまとかん きゃべつ
14 28	すい	ごはん とりにくのてりやき もろへいやのなっとうあえ みそしる	めーぶるむしばん ぎゅうにゅう	こめ さとう はくりきこ めーぶるしろうぶ	とりももにく なっとう かつおぶし みそ ぎゅうにゅう とうにゅう	もろへいや もやし にんじん だいこん ねぎ なめこ

☆昼食には果物がつきます。 今月は「メロン・すいか・デラウェア・柑橘類・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・ぱんだ	544kcal	20.3g
うさぎ・りす	465kcal	18.3g