



2020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 よ 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 の え る も の
1	もく	いもくりごはん さんまのかんろに こまつなとあぶらあげのおひたし みそしる	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	こめ もちこめ くり さつまいも くろこま さとう やきふ とうにゅうまーがりん	こんぶ さんま あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ
2 16 30	きん	ごはん ぶたにくとなすのいためもの ぶろっこりーのごまさらだ わかめすーぶ	きゃべつとつなの すばげていー ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こま ごまあぶら すばげていー おりーぶおいる	ぶたこまにく わかめ ろーすはむ ぎゅうにゅう つなかん	なす たまねぎ ぴーまん えりんぎ しょうが ぶろっこりー にんじん きゅうり もやし にんにく きゃべつ
3 17 31	ど	やきうどん かりふらわーのあますあえ みそしる	しぜんしょくかし よーぐると	うどん あぶら ごまあぶら さとう 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 かりふらわー きゅうり はくさい えのき
5 19	げ つ	ごはん ちきんそてー ませどあんさらだ やさいすーぶ	みそぼてと ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ さとう おりーぶおいる さつまいも あぶら じゃがいも かたくりこ のんえっくまよどれ	とりもおにく ろーすはむ ぎゅうにゅう みそ	きいろばぶりか にんじん きゅうり ぶろっこりー たまねぎ こーんかん
6 20	か	ごはん まーぼーどうふ ごしょくあえ ちゅうかすーぶ	すいとん ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ はくりきこ	とうふ ぶたひきにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とりももにく	たまねぎ ねぎ にんじん ほしいたけ しょうが ちんげんさい にんにく こまつな もやし ぶなしめじ こーんかん はくさい
7 21	すい	ごはん さばのたつたあげ ほうれんそうのおひたし みそしる	りんごけーき ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ しょうりんこ あぶら さとう はくりきこ とうにゅうまーがりん	さば みそ ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	しょうが ほうれんそう もやし にんじん かほちゃ ねぎ えのき りんご
8 22	もく	ごはん ちくぜんに はくさいとひじきのあえもの みそしる	ぶどうぜりー 8 クラッカー 22 おせんべい ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら ごまあぶら さとう 8 くらっかー 22 おせんべい	とりももにく ちくわ ひじき あぶらあげ みそ かんでん ぎゅうにゅう	にんじん れんこん ほしいたけ こほう さやいんげん はくさい きゅうり だいこん ぶどうじゅーす
9 23	きん	かれーうどん こーるすろーさらだ ふかしいも	さけおにぎり ぎゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ あぶら さつまいも こめ ごま	ぶたこまにく あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり りんご
10 24	ど	ぶるこぎどん やさいのなんばんづけ とまとすーぶ	しぜんしょくかし よーぐると	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも おせんべい	ぶたかたろーす よーぐると	にんにく たまねぎ にんじん にら だいこん きゅうり とまとかん せろり
12 26	げ つ	ごはん さけのちゃんちゃんやき かいそうさらだ すましじる	ほっとどっく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら とうにゅうまーがりん こっぺばん	さけ みそ わかめ かんでん くきわかめ あかときかり とうふ ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ ぶなしめじ ぶろっこりー にんじん きゅうり ほうれんそう えのき
13 27	か	ごはん とんかつ だいこんのわふうさらだ みそしる	おこのみやき ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ ばんこ あぶら さとう ながいも のんえっくまよどれ	ぶたひれにく ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたこまにく さくらえび かつおぶし あおのり とうにゅう	だいこん にんじん きゅうり なす たまねぎ なめこ きゃべつ
14 28	すい	ろーるばん ちきんぐらたん れんこんさらだ おにおんすーぶ	もみじごはん ぎゅうにゅう	ろーるばん まかろに おしむぎ あぶら はくりきこ とうにゅうまーがりん ばんこ のんえっくまよどれ こめ ごま	とりももにく ぎゅうにゅう ばるめざんちーす ろーすはむ	たまねぎ まっしゆるーむ にんじん ばせり れんこん きゅうり
15 29	もく	ごはん ぎせいどうふ ちんげんさいのおかかあえ とんじる	まーまれーどむしばん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも はくりきこ	とうふ たまご ぶたひきにく かつおぶし ぶたこまにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほしいたけ ちんげんさい えのき だいこん こほう まーまれーど

☆夕食には果物がつきます。 今月は「梨・洋梨・りんご・柿・メロン・柑橘類」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	548 kcal	20.7 g
うさぎ・りす	471 kcal	18.8 g