



2022ねん しゅんめいほいくえん

ひ つ 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
1 15 29	げつ	ごはん はっぼうさい とまとさらだ みそしる	とうもろこし いりこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	ふたこまにく しばえび とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう かたくちいわし	はくさい にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ さやえんどう とまと きゃべつ もやし きゅうり ねぎ とうもろこし
2 16 30	か	なすのみーとすばげっていー びくるす れたすすーぶ	じゃこうめおにぎり ぎゅうにゅう	すばげってい おりーぶおいる はくりきこ さとう こめ ごま	ふたひきにく しらすほし ぎゅうにゅう	にんにく しいたけ なす にんじん たまねぎ とまとかん はせり だいこん きゅうり れたす うめほし
3 17	すい	ごはん さばのかれーやき こまつなのえのきあえ けんちんじる	ここあむしばん ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら さとう こんにゃく	さば あぶらあげ ぎゅうにゅう とうにゅう	こまつな もやし にんじん えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ
4	もく	 びらふ とりのからあげ れたすとにんじんのさらだ すーぶ	ふる一つぱふえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう はくりきこ おりーぶおいる こーんふれーく	ペーこん とりももにく ぎゅうにゅう とうにゅうよーぐると	たまねぎ ひーまん あかはぶりか こーんかん しょうが れたす にんじん きゅうり きゃべつ あすばらがす まっしゅるーむ すっきーに ももかん みかんかん はなな いちごじゃむ
5 19	きん	ごはん あじのとまとそーすやき もろへいやなっとう すましじる	すいか おせんべい ぎゅうにゅう	こめ あぶら おせんべい	あじ なっとう かつおぶし こうやどつふ ぎゅうにゅう	とまとかん たまねぎ にんにく もろへいや もやし にんじん ねぎ しめじ すいか
6 20	ど	つなちゃーはん あすばらがすのさらだ ちゅうかすーぶ	しぜんしよくがし よーぐると	こめ あぶら ごまあぶら さとう おせんべい	つなかん だいす とうふ よーぐると	こーんかん ねぎ ひーまん にんじん あすばらがす もやし ちんげんさい
8 22	げつ	ぶどうばん とりにくのはにーますたーどやき だいこんとつなまよさらだ やさいすーぶ	たまごいりえだまめ ちーずまふいん ぎゅうにゅう	ぶどうばん はちみつ はくりきこ あぶら のんえっくまよどれ さとう とうにゅうまーがりん	とりももにく つなかん ぎゅうにゅう たまご とうにゅう ペーこん ちーず	だいこん きゅうり にんじん みずな たまねぎ しめじ えだまめ
9 23	か	ごはん ぶりのねぎしおだれ にらたまいため とまと みそしる	やきそば ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ちゅうかむしめん あぶら	ぶり たまご みそ ぎゅうにゅう ふたかたろーすに あおのり	ねぎ れもん にら きゃべつ にんじん もやし とまと こまつな たまねぎ なめこ
10 24	すい	ごはん とうふちゃんぶるー ほうれんそうのごまあえ もずくのみそしる	じゃむぱん ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま こっぺぱん とうにゅうまーがりん	とうふ ふたこまにく かつおぶし もずく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん もやし しいたけ にら しょうが ほうれんそう きゃべつ たまねぎ いちごじゃむ
25	もく	ひやしちゅうか かりふらわーのさらだ とうがんのすーぶ	だいすとひじきおにぎり ぎゅうにゅう	ちゅうかむしめん あぶら ごま さとう こめ ごまあぶら	やきふた ぎゅうにゅう だいす ひじき つなかん	もやし きゅうり とまと かりふらわー にんじん ちんげんさい こーんかん とうがん
12 26	きん	なつやさいかれー ひじきさらだ よーぐると	みずようかん おせんべい むぎちゃ	こめ あぶら ごま のんえっくまよどれ おせんべい	ふたこまにく ひじき かにかま あすき、かんでん よーぐると	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ すっきーに とまと なす しめじ きゅうり かりふらわー きゃべつ
13 27	ど	やきにくどん きりほしだいこんのさらだ みそしる	しぜんしよくがし よーぐると	こめ あぶら さとう おせんべい	ふたかたろーす ろーすはむ みそ よーぐると	たまねぎ あかはぶりか こーんかん ほんのうねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい わかめ えのきだけ
18 31	もく すい	ごはん とりにくととうがんのにももの わふうさらだ みそしる	あんみつだま ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら	とりももにく きぬあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう あすき かんてん	とうがん にんじん さやいんげん だいこん きゅうり なす たまねぎ なめこ みかんかん ももかん めろん

☆5日はお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「すいか・メロン・デラウェア・バナナ・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。

☆夏季の期間は給食サンプルは写真での展示になります。

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	496kcal	21.1g
うさぎ・りす・ひよこ	428kcal	18.9g