



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
1 15 29	もく	ごはん さばのたつたあげ ちくさあえ みそしる	つなさんど ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じょうしんこ あぶら ごまあぶら こっぺん どうにゅうまーがりん のんえつくまよどれ	さば ろーすはむ みそ ぎゅうにゅう つなかん	しょうが ほうれんそう えのきたけ にんじん れたす たまねぎ まいだけ きゅうり 1日じゃがいも 15、29日 なす
2 16	きん	はやしらいす ぐりーんさらだ よーぐると	2日 ぼうさいがし 16日 ももかんてん おせんべい むぎちや	こめ じゃがいも さとう あぶら ねりようかん こめこくつきー	ぶたかたろーすにく よーぐると ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん せろり まっしゆるーむ とまとかん きゅうり きゃべつ あすばらがす
3 17	ど	しおやきそば ぶろっこりーのさらだ みそしる	しぜんしよくかし よーぐると	ちゅうかむしめん あぶら さとう おせんべい	ぶたかたろーすにく あおのり どうふ わかめ みそ よーぐると	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし ぶろっこりー きゅうり こーんかん えのきたけ
5 げつ		ごはん ちゅうかふうろーすとちきん やさいとざーさいのあえもの とうふすーぶ	まかろにきなこ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら さとう まかろに	とりももにく とうふ ぎゅうにゅう きなこ	たまねぎ しょうが にんにく ちんげんさい もやし にんじん しめじ ざーさい みずな きゅうり
6 か		ばたーらいすふう さけのとうにゅうちーすふらい きゃべつとペーこんのさらだ ばんびきんすーぶ	びすけっとけーき ぎゅうにゅう	こめ どうにゅうまーがりん はくりきこ ばんこ あぶら おりーぶあぶら さとう びすけっと	さけ とうにゅう どうにゅうちーす ペーこん ぎゅうにゅう なまくりーむ	こまつな きゃべつ かほちや たまねぎ ばせり まーまれーど みかんかん
20 か		ごはん さけのごまみそやき きゃべつとペーこんのさらだ おくらすーぶ	おはぎ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう おりーぶあぶら もちこめ	さけ みそ ペーこん ぎゅうにゅう あすき	こまつな きゃべつ おくら たまねぎ こーんかん きゅうり えのきたけ
7 21	すい	びびんぼどん だいこんのなむる ぐたくさんみそしる	しらすのすばげていー ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま さつまいも すばげていー おりーぶあぶら	ぶたかたろーすにく みそ ぎゅうにゅう しらす	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 はくさい ねぎ しめじ たまねぎ きゃべつ
8 22	もく	そふとふらんす きっしゅ ぼてとさらだ やさいすーぶ	ごへいもち ぎゅうにゅう	そふとふらんすばん (りす: ろーるばん) じゃがいも さとう こめ ごま どうにゅうまーがりん のんえつくまよどれ	たまご ぎゅうにゅう ペーこん どうにゅう とうにゅうちーす みそ	あかばぶりか たまねぎ びーまん にんじん きゅうり とまと せろり きゃべつ こーんかん
9 30	きん	ごはん あつあげのみそいため こまつなのしらすあえ すましじる	いちごむしばん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ おふ はくりきこ ごまあぶら	あつあげ ぶたこまにく みそ しらすばし ぎゅうにゅう とうにゅう わかめ	たまねぎ きゃべつ いら にんじん ほしいだけ しょうが こまつな もやし ねぎ えのきたけ いちごじゃむ
10 24	ど	かれーびらふ きゃべつのまよねーすさらだ すーぶ	しぜんしよくかし よーぐると	こめ どうにゅうまーがりん のんえつくまよどれ おせんべい	とりももにく かにかま よーぐると	たまねぎ あかばぶりか まっしゆるーむ こーんかん きゃべつ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう
12 26	げつ	ごはん かじきのけちやっぶに さつまいもさらだ ぶろっこりーのすーぶ	ばななふりったー ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら どうにゅうまーがりん さつまいも さとう こーんふれーく	かじき ろーすはむ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ しめじ にんにく あすばらがす にんじん ぶろっこりー かりふらわー ばなな
13 27	か	ひやしきつねうどん ちくぜんに とまと	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	うどん さとう こめ	あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう とりひきにく	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ れんこん ごぼう さやいんげん とまと しょうが
14 28	すい	ごはん とりにくのうめそーす おからさらだ みそしる	すいーとばんびきん ぎゅうにゅう	こめ さとう のんえつくまよどれ どうにゅうまーがりん	とりももにく おから つなかん ぎゅうにゅう みそ とうにゅう	うめぼし きゃべつ にんじん きゅうり こーんかん こまつな たまねぎ かほちや しめじ

- ☆屋食には果物がつきます。今月は「梨・洋梨・テラウエア・すいか・メロン・バナナ」などを予定しています。
- ☆2日(金)は引き渡し訓練です。園で備蓄している非常食の中から、屋食はアルファ米、おやつはえいようかん、米粉クッキーを提供
- ☆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。

	エネルギー	タンパク質
らいおん・きりん・ぱんだ	516kcal	20.0g
うさぎ・りす	439kcal	18.0g