



# 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		
				ねつちからになるもの	ちや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 22	か	ごはん さばのごまみそやき ちんげんさいのあえもの けんちんじる	なほりたん ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも すばげていー おりーぶおいる	さば みそ かにかま とうふ ベーこん ぎゅうにゅう	はねぎ ちんげんさい にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ にんにく たまねぎ ぴーまん
2 15	すい か	ごはん とりのてりやき こまつなのしらあえ みそしる	つなおやき ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき ごま はくりきこ あぶら	とりももにく とうふ みそ あぶらあげ つなかん ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぶ たまねぎ みつば
4 18	きん	ぶどうばん すべいんふうおむれつ れたすとにんじんのさらだ やさいすーぶ	いがぐりあげ ぎゅうにゅう	ぶどうばん あぶら さつまいも さとう じゃがいも はくりきこ そうめん とうにゅうまーがりん	たまご とうにゅう ベーこん とうにゅうちーず ぎゅうにゅう	まっしゅるーむ とまと ほうれんそう れたす にんじん こーんかん きゅうり しめじ あずばらがす きゃべつ せろり
5 19	ど	なっとうちゃーはん はくさいのごまあえ 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 さとう おせんべい ごま ごまあぶら	とりひきにく なっとう よーぐると	にんじん ぴーまん ねぎ はくさい きゅうり ちんげんさい しいたけ
7 21	げつ	かきあげうどん じゃがばたこーんふう しおゆでぶろっこりー	れんこんごはん ぎゅうにゅう	うどん はくりきこ さとう じゃがいも とうにゅうまーがりん こめ あぶら	ちくわ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたひきにく こんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こーんかん ぶろっこりー れんこん
8	か	ごはん やさいのにくまき きゃべつをつなさらだ こーんくりーむすーぶ	おいもとくりのけーき ぎゅうにゅう	こめ はちみつ さとう あぶら とうにゅうまーがりん はくりきこ さつまいも くり	ぶたかたろーすにく つなかん とうにゅう ぎゅうにゅう たまご	いんげん にんじん えのきたけ しょうが きゃべつ きゅうり きばぶりか こーんかん こーんくりーむかん たまねぎ
9 30	すい	ごましおごはん ぶりだいこん りんごのさらだ さつまじる	かるかん ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら さといも くるざとう じょうしんこ やまといも	ぶり みそ とりももにく ぎゅうにゅう とうにゅう	だいこん しょうが りんご はくさい きゅうり にんじん はねぎ ごぼう ほししいたけ
10 24	もく	ごはん ぶたにくのあますいため れんこんのきんぴら みそしる	らすく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま しらたき ごまあぶら しょうばん とうにゅうまーがりん	ぶたこまにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ぴーまん きばぶりか れんこん こまつな
11 25	きん	ごはん にくどうふ かぼちゃさらだ みそしる	さつまいもくつきー ぎゅうにゅう	こめ さとう のんえっくまよどれ あぶら はくりきこ さつまいも とうにゅうまーがりん ごま	ぶたこまにく とうふ みそ たまご きゅうにゅう ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり だいこん なめこ
12 26	ど	しょうがやきどん わかめさらだ 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 ごまあぶら おせんべい	ぶたかたろーすにく わかめ しらすほし みそ よーぐると	たまねぎ ぴーまん はねぎ しょうが もやし きゅうり きゃべつ えのきたけ
14 28	げつ	ごはん たらやさいあんかけ もやしのなむる すましじる	りんごむしぱん ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ かたくりこ さとう ごまあぶら	たら こうやどうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	ぴーまん きばぶりか にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり しめじ ねぎ りんご
16 29	すい か	きのこかれー かりふらわーのさらだ よーぐると	ふるーつぜりー 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	ぶたかたろーすにく よーぐると かんでん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが しめじ えりんぎ まっしゅるーむ たまねぎ にんじん せろり こーんかん きゃべつ かりふらわー きゅうり みかんかん ももかん
17	もく	ごはん とりにくだんごのすきやきふう かぶのこんぶあえ みそしる	さけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ しらたき さとう あぶら ごま	とりひきにく とうふ こんぶ みそ さけ のり ぎゅうにゅう	しょうが はくさい しいたけ ねぎ かぶ きゅうり かぼちゃ えのきたけ

☆夕食には果物がつきます。今月は「りんご・柿・梨・洋梨・柑橘類・バナナ」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。

☆毎月郷土料理を給食で出します。今月は9日、30日に鹿児島県の料理を提供します。

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・ぼんだ	526kcal	20.0g
うさぎ・りす・ひよこ	439kcal	17.7g