




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	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの
1 15	もく	ごはん ふくさたまご はくさいのゆずふうみ みそしる	きなこーすと ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はちみつ さつまいも しょくばん とうにゅうまーがりん	たまご ぶたひきにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きなこ	ほししたけ にんじん たまねぎ はくさい もやし きゅうり ゆず ねぎ
2 16	きん	わかめごはん やしししゃも おでん みそしる	やしそば ぎゅうにゅう	こめ ちゅうかむしめん あぶら	わかめ ししゃも うすらのたまご みそ さつまあげ きゅうにゅう ぶたかたろーすにく あおりの	だいこん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ きゃべつ もやし
3 17	ど	チャーハン きりほしだいこんのすみそあえ すましじる	しぜんしょくがし よーぐると	こめ あぶら さとう おふ おせんべい	やしぶた みそ よーぐると	ねぎ ぴーまん にんじん ほししいたけ きゅうり きりほしだいこん こまつな しいたけ
5 19	げつ	ごはん いわしのかんろに ほうれんそうのなっとうあえ みそしる	じゃこうめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ さとう	いわし なっとう かつおぶし みそ しらすほし のり	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい みつば まいたけ うめほし
6	か	ろーるばん  とりにくのぱんこやき こーるすろー やさいすーぷ	かつぶけーき ぎゅうにゅう	ろーるばん ばんこ さとう あぶら はくりきこ	とりももにく ぎゅうにゅう たまご とうにゅうなまくりーむ	にんにく きゃべつ きゅうり にんじん ぶろっこりー たまねぎ とまと いちご
7 21	すい	ごはん しんじゅむし こまつなのなめたけあえ みそしる	のりしおぼてと ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも もちこめ	ぶたひきにく わかめ みそ ぎゅうにゅう あおりの	たまねぎ ほししいたけ しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん
8 22	もく	ごはん さわらのゆうあんやき 8日かぼちゃのもの 22日いとこに とんじる	さもさ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら さといも	さわら ぶたこまにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ぶたひきにく 22日 あすき	ゆず かぼちゃ にんじん だいこん しめじ ねぎ こほう たまねぎ ぴーまん
9	きん	ごはん あつあげのみそいため かぶのあちらづけ すましじる	ふるーつよーぐると おせんべい むぎちゃ	こめ さとう あぶら かたくりこ おせんべい	なまあげ みそ ぶたかたろーすにく わかめ よーぐると	たまねぎ きゃべつ いら かぶ にんじん きゅうり しょうが ほししいたけ えのきたけ ねぎ ばなな ももかん みかんかん
10 24	ど	にくうどん はくさいのこんぶあえ	しぜんしょくがし よーぐると	うどん さとう おせんべい	ぶたこまにく しおこんぶ よーぐると	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ はくさい きゅうり
12 26	げつ	みーとすばげていー はわいあんさらだ じゃがいもとべーこんのすーぷ	ひじきごはん ぎゅうにゅう	すばげていー さとう おりーぶあぶら あぶら じゃがいも こめ	ぶたひきにく べーこん ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ こんぶ だいず	にんじん たまねぎ ぴーまん せろり にんにく とまとかん きゃべつ きゅうり ばいんかん ほししいたけ
13 27	か	ごはん かじきのすたみなやき きりほしだいこんとつなのあえもの すましじる	こくとうむしばん ぎゅうにゅう	こめ さとう はくりきこ くろざとう	めかじき みそ つなかん とうふ ぎゅうにゅう とうにゅう	にんにく きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ
14 28	すい	かれーらいす ほうれんそうのさらだ よーぐると	みかんぜりー 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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご せろり ほうれんそう きゃべつ きゅうり みかんかん おれんじじゅーす
20	か	こーんらいす とりにくのまーまれーどに こーるすろー やさいすーぷ	とうふどーなつ ぎゅうにゅう	こめ とうにゅうまーがりん さとう あぶら はくりきこ	とりももにく ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう	こーんかん ばせり にんにく まーまれーど きゃべつ きゅうり にんじん とまと ぶろっこりー たまねぎ
23	きん	ろーるばん みーとろーふ まっしゅぼてと やさいすーぷ	ばななまふいん ぎゅうにゅう	ろーるばん ばんこ あぶら じゃがいも はくりきこ さとう とうにゅうまーがりん	ぶたひきにく ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい みすな しめじ ばなな

☆昼食には果物がつきます。今月は「りんご・みかん・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。

☆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	509 kcal	19.9 g
うさぎ・りす・ひよこ	434kcal	17.9g