

3がつのこんだてひょう 2023ねん

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひ			1	2	3	4
こんだて	〈メニュー変更のお知らせ〉 2日: オレンジゼリーにぼたぼた焼きがつけます 7日: でっちようかんにうすやきビスケットがつけます →未満児はかぼちゃようかん&うすやきビスケット 10日: フルーツヨーグルトに黒糖ロールがつけます 17日: ひよこぐみのみキャラメルポップコーン		・ごはん ・こうやどうふのそぼろに ・こまつなとツナの ごまマヨあえ ・すましじる	・ごはん ・とりみんちのこぶくろに ・なっとうあえ ・みそしる	・ようふうちらしずし ・ちくわのいそべあげ ・バナナ ・すましじる	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・いんげんとささみの ごまあえ ・みそしる
あさのおやつ	→かぼちゃの甘煮		・ぎゅうにゆう ・ハイハイ	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゆう ・リッツ	・おちゃ ・ぼたぼたやき
ひるのおやつ	→未満児はミーツスパゲティ		・ぎゅうにゆう ・なめしおにぎり	・ぎゅうにゆう ・オレンジゼリー	・ぎゅうにゆう ・ピーチケーキ	・おちゃ ・シガービスケット
エネルギー	→うすやきビスケットになります		未481kcal 以587kcal	未484kcal 以585kcal	未481kcal 以580kcal	未324kcal 以353kcal
ひ	6	7	8	9	10	11
こんだて	・ごはん ・ぎゅうにくといとこんの しぐれに ・かぼちゃのもの ・みそしる	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・もやしのいろどりあえ ・なっとうじる	・ごはん ・ニラのたまごとし ・ごぼうサラダ ・みそしる	・ハンバーガー ・チーズサラダ ・かぼちゃのとうにゆう スープ	・ごはん ・しろみざかなのおろしに ・ほうれんそうともやしの ごまあえ ・すましじる	・ぎゅうにくとごぼうの まぜごはん ・あつあげのそぼろに ・オレンジ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ハイハイ	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゆう ・ごまビスケット	・ぎゅうにゆう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・おちゃ ・リッツ
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・うめしそチャーハン	・ぎゅうにゆう ・でっちようかん	・ぎゅうにゆう ・とうにゆういりホットケーキ	・ぎゅうにゆう ・とりそぼろおにぎり	・ぎゅうにゆう ・フルーツヨーグルト	
エネルギー	未491kcal 以580kcal	未480kcal 以582kcal	未485kcal 以583kcal	未494kcal 以581kcal	未479kcal 以582kcal	未302kcal 以349kcal
ひ	13	14	15	16	17	18
こんだて	・ごはん ・まつかぜやき ・キャベツとさつまあげの マヨあえ ・たまごいりみそしる	・あけぼのごはん ・ちくぜんに ・バナナ ・みそしる	・カレーライス ・コールスローサラダ ・スープ	リクエストメニュー ・ごはん ・ぎゅうにくとピーマンの いためもの ・ひじきまめ ・すましじる	リクエストメニュー ・ごはん ・さばのごまだれやき ・しらあえ ・ぶたじる	・ごはん ・ぶたにくとニラの いためもの ・きんとときまめのあまに ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゆう ・ハイハイ	・ぎゅうにゆう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・おちゃ ・シガービスケット
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・わかめとじゃこのごはん	・ぎゅうにゆう ・ロッククッキー	・ぎゅうにゆう ・おこわ	・ぎゅうにゆう ◎てづくりパン	・ぎゅうにゆう ◎キャラメルポップコーン	・おちゃ ・うすやきビスケット
エネルギー	未488kcal 以579kcal	未480kcal 以580kcal	未489kcal 以587kcal	未489kcal 以582kcal	未482kcal 以581kcal	未305kcal 以374kcal
ひ	20	21	22	23	24	25
こんだて	・ごはん ・だいこんとぶたにくの いためもの ・はるさめのマヨあえ ・みそしる	しゅんぶんのひ わくわく弁当追加メニュー ぞう・くま・ぱんだぐみのみ メニューを追加させて いただきます。 ・さけの照り焼き ・さつま芋のレモン煮 ◎はリクエストメニューです	・ごはん ・あじのさんがやき ・きんぴらごぼう ・かきたまじる	わくわくべんとう ・ごはん ・からあげ ・こまつなとコーンの あえもの ・みそしる	・たらこスパゲティ ・みずなとマッシュルーム のサラダ ・スープ	きぼうほいく ・ごはん ・わふうミートローフ ・はくさいとささみの ごまあえ ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき		・ぎゅうにゆう ・シガービスケット	・ぎゅうにゆう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・おちゃ ・リッツ
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・コーンケーキ		・ぎゅうにゆう ・プリン&ことうロール	・ぎゅうにゆう ・おぐらパン	・ぎゅうにゆう ・チーズおにぎり	・おちゃ ・ごまビスケット
エネルギー	未482kcal 以585kcal		未481kcal 以583kcal	未485kcal 以587kcal	未485kcal 以582kcal	未308kcal 以341kcal
ひ	27	28	29	30	31	
こんだて	きぼうほいく ・ごはん ・にくじゃが ・ちゃんげんさいとちくわの おかかあえ ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ・さけのみそやき ・おから ・すましじる	きぼうほいく ・ごはん ・やきにくふう ・プロッコリーのわふう マヨあえ ・たまごいりみそしる	きぼうほいく ・ごはん ・とうふとあおなの チャンプルー ・きりぼしだいこんのもの ・みそしる	きぼうほいく ・マーボーどん ・ツナバンジー ・ワントンわかめスープ	誕生児さん& リクエストメニュー ★かさがわなごちゃん →てづくりパン ★なるくん →キャラメルポップコーン
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・オレンジ	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゆう ・バナナ	・ぎゅうにゆう ・ごまビスケット	16日、17日のおやつを お楽しみに！
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ツナピラフ	・ぎゅうにゆう ・フレンチトースト	・ぎゅうにゆう ・だいこんめし	・ぎゅうにゆう ・ハニームしパン	・ぎゅうにゆう ・フライドポテト	※毎月、ぱんだぐみの 誕生児さんにリクエスト メニューを聞いています
エネルギー	未478kcal 以585kcal	未489kcal 以586kcal	未484kcal 以586kcal	未483kcal 以585kcal	未480kcal 以578kcal	

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

ひかりこどもえん

(目標値: 3歳未満児480kcal, 3歳以上児580kcal)

※土曜日は、3歳未満児は朝間食+お昼ごはん、3歳以上児はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※園の子どもたちの身長や体重をもとに必要なエネルギー量を求めています

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい

※肉の加工品(ハム、ベーコン、ウインナー)はひよこ・ねこぐみでは使用せず、別の食材で代用しています

※マヨネーズは卵不使用の物を使っています

※カニカマはカニの成分が含まれていないものを使用しています