

# 10 がつ の こ ん だ て ひ ょ う 2022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	メニュー変更のお知らせ					
こ ん だ て	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶどうゼリー(6日)→うすやきビスケットがつきます</li> <li>かぼちゃいろいろ(11日)→未満児はかぼちゃ蒸しパン</li> <li>玄米ごはん(14日)→未満児はごはん</li> <li>フルーツヨーグルト(27日)→シガービスケットがつきます</li> </ul>				<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>リクエストメニュー</b> </div> <p>からあげ ハンバーグ てづくりレーズンパン</p> <p>28日、31日のおひるごはん、おやつをおたのしみに♡</p> <p>◎はリクエストメニューです</p>	
あさのおやつ	あさのおやつ ひとくちあげせんはひよこ組は食べにくいため					
ひるのおやつ	ぱりんこになります。					
エネルギー	未303kcal 以330kcal					
ひ	3	4	5	6	7	8
こ ん だ て	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ニラのたまごとし</li> <li>いんげんとささみのごまあえ</li> <li>みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけのてりやき</li> <li>ひじきに</li> <li>ぶたじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>さつまいもてんぷら</li> <li>だいこんとツナのあえもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたにくとピーマンのいためもの</li> <li>おから</li> <li>みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのおやき</li> <li>ひじきとえだまめのいためす</li> <li>たまごいりみそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたじゃが</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>みそしる</li> </ul>
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひとくちあげせん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>リッツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ハイハイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひとくちあげせん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>シガービスケット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おちゃ</li> <li>おせんべい</li> </ul>
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>チーズおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>コーンケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とりそぼろおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>おぐらパン</li> </ul>	
エネルギー	未486kcal 以586kcal	未484kcal 以581kcal	未480kcal 以584kcal	未483kcal 以580kcal	未483kcal 以583kcal	未323kcal 以358kcal
ひ	10	11	12	13	14	15
こ ん だ て	<b>スポーツのひ</b>  <b>バイキング追加メニュー</b> 以下のメニューをばんだぐみのみ追加します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しろみぎかなのおろしに</li> <li>きりぼしだいこんのサラダ</li> <li>みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あつあげのそぼろに</li> <li>ほうれんそうともやしのごまあえ</li> <li>みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>なすとピーマンのみそいため</li> <li>ブロッコリーのごまあえ</li> <li>かきたまじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>げんまいごはん(ゆかり)</li> <li>あじのさんがやき</li> <li>なっとうあえ</li> <li>みそしる</li> </ul>	<b>うんどうかい</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>バナナ</li> </ul> 運動会のため軽食になります
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりの照り焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぼたぼたやき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>シガービスケット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひとくちあげせん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>オレンジ</li> </ul>	
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>かぼちゃいろいろ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さつまいもごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ロッククッキー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>シーチキンごはん</li> </ul>		
エネルギー	未487kcal 以580kcal	未484kcal 以582kcal	未483kcal 以583kcal	未482kcal 以589kcal		
ひ	17	18	19	20	21	22
こ ん だ て	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とうふとあおなのチャンプルー</li> <li>キャベツとさつまあげのマヨあえ</li> <li>ミルクいりみそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さわらのさいきょうやき</li> <li>しらあえ</li> <li>すましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりのじぶに</li> <li>かきなます</li> <li>みそしる</li> </ul>	<b>バイキング</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ちくわのいそべあげ</li> <li>かぼちゃといんげんのすみそあえ</li> <li>すましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>サーモンのシチュー</li> <li>チーズサラダ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたのしょうがやき</li> <li>きんときまめのあまに</li> <li>みそしる</li> </ul>
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ハイハイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>うすやきビスケット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひとくちあげせん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>おこさませんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おちゃ</li> <li>おせんべい</li> </ul>
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>わかめとじゃこのごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>やきそば</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ミックスサンド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>チーズマフィン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>うめしそチャーハン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おちゃ</li> <li>ビスケット</li> </ul>
エネルギー	未482kcal 以581kcal	未492kcal 以589kcal	未484kcal 以582kcal	未481kcal 以586kcal	未482kcal 以582kcal	未342kcal 以386kcal
ひ	24	25	26	27	28	29
こ ん だ て	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりみんちのこぶくろに</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ごもくかきたまじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのみそに</li> <li>きりぼしだいこんのもの</li> <li>すましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>マーボーなす</li> <li>もやしとささみのサラダ</li> <li>ワンタンわかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すきやきふうたまごとし</li> <li>ブロッコリーのわふうマヨあえ</li> <li>うちまめじる</li> </ul>	<b>リクエストメニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>◎からあげ</li> <li>キャベツとはるさめのあえもの</li> <li>けんちんじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにくとごぼうのまぜごはん</li> <li>さいいものにももの</li> <li>はくさいとツナのあえもの</li> <li>みそしる</li> </ul>
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぱりんこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぼたぼたやき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>リッツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひとくちあげせん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おちゃ</li> <li>おせんべい</li> </ul>
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>なめしおにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>カルピスマドレーヌ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>フレンチトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さけきのこごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おちゃ</li> <li>ビスケット</li> </ul>
エネルギー	未483kcal 以582kcal	未482kcal 以582kcal	未486kcal 以583kcal	未487kcal 以582kcal	未488kcal 以590kcal	未301kcal 以321kcal
ひ	31	(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。				
こ ん だ て	<b>リクエストメニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>◎ハンバーグ</li> <li>かいそうサラダ</li> <li>みそしる</li> </ul>					
あさのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>オレンジ</li> </ul>					
ひるのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>◎てづくりレーズンパン</li> </ul>					
エネルギー	未486kcal 以580kcal					