8がつのこんだてひょう 2020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
こんだて	☆旬と食材☆ 🍎枝豆・オクラ・かぼちゃ なすび・冬瓜・きゅうり いんげん・とうもろこし トマト・ピーマン 🍎すいか・桃・梨・ぶどう 🐟あじ・いわし・しらす	＜メニュー変更のお知らせ＞ （3日）フルーツゼリーに、ひとくちあげせんがつきます。 （14日）オレンジゼリーに、ひとくちあげせんがつきます。 （26日）ずんだだんご 未満児→ずんだサンド （28日）フルーツヨーグルトに、ひとくちあげせんがつきます。			☆8がつの誕生児さん☆ リクエストメニュー →カレーライス（31日） ※毎月ぱんだぐみの誕生児さんにリクエストを聞いて献立に取り入れています ◎はリクエストメニューです	・ごはん ・まつかぜやき ・だいこんとつなのあえもの ・みそしる
あさのおやつ						・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ						・おちゃ ・びすけっと
エネルギー						未304kcal 以403kcal
ひ	3	4	5	6	7	8
こんだて	・ごはん ・ぶたにくとぴーまんのいためもの ・もやしのいろどりあえ ・すましじる	・ごはん ・つないりあつやきたまご ・はるさめのまよあえ ・みそしる	・やさいたっぷりぺんね ・せんぎりやさいのさらだ ・おれんじ ・すーぷ	・ごはん ・あじのごまだれやき ・ぶろっこりーのわふうまよあえ ・かきたまじる	・ごはん ・にくじゃが ・かいそうさらだ ・みそしる	・ごはん ・とりのすきやきふうに ・はるさめさらだ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ふるーつぜりー	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゅう ・おぐらぱん	・ぎゅうにゅう ・わかめとじゃこのごはん	・ぎゅうにゅう ・かぼちゃまふぃん	
エネルギー	未481kcal 以586kcal	未489kcal 以587kcal	未482kcal 以587kcal	未494kcal 以590kcal	未489kcal 以584kcal	未299kcal 以379kcal
ひ	10	11	12	13	14	15
こんだて	やまのひ	きぼうほいく ・ごはん ・さけのみそやき ・ひじきまめ ・すましじる	きぼうほいく ・ごはん ・ぎゅうにくといとこんのしぐれに ・かぼちゃといんげんのすみそあえ ・すましじる	きぼうほいく ・ぶたどん ・きゅうりのばいにくあえ ・みそしる	きぼうほいく ・ごはん ・とりのあまからに ・こまつなとこーんのあえもの ・みそしる	・たきこみごはん ・ぶたにくとにらのいためもの ・みそしる
あさのおやつ		・おちゃ ・はいはいん	・おちゃ ・ひとくちあげせん	・おちゃ ・おこさませんべい	・おちゃ ・じゃんぼこーん	・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ		・おちゃ ・ゆかりおにぎり	・おちゃ ・じゃむさんど	・おちゃ ・しーちきんごはん	・おちゃ ・おれんじぜりー	・おちゃ ・びすけっと
エネルギー		未484kcal 以582kcal	未484kcal 以589kcal	未486kcal 以585kcal	未483kcal 以578kcal	未301kcal 以381kcal
ひ	17	18	19	20	21	22
こんだて	きぼうほいく ・ごはん ・とうふとあおなのちゃんぷるー ・ごぼうさらだ ・みそしる	・ごはん ・さばのしおやき ・ひじきのしらあえ ・すましじる	・しょいめし ・こうやどうふのそぼろに ・なし ・みそしる	・ごはん ・しろみざかなのおろしに ・きゃべつとさつまあげのまよあえ ・みそしる	・ごはん ・なつやさいとはるさめのいためもの ・つなばんじー ・ちゅうかふうたまごすーぷ	・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 ・すましじる
あさのおやつ	・おちゃ ・はいはいん	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゅう ・ぽたぽたやき	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ	・おちゃ ・だいこんめし	・ぎゅうにゅう ・ふらいどぽてと	・ぎゅうにゅう ・なめしおにぎり	・ぎゅうにゅう ・ちりめんとーすと	・ぎゅうにゅう ・ぶらじるふうこーんけーき	・おちゃ ・びすけっと
エネルギー	未478kcal 以582kcal	未482kcal 以588kcal	未482kcal 以578kcal	未482kcal 以583kcal	未480kcal 以580kcal	未321kcal 以411kcal
ひ	24	25	26	27	28	29
こんだて	・ごはん ・あつあげのそぼろに ・ちんげんさいとちくわのおかかあえ ・たまごいりみそしる	・ごはん ・あじのさんがやき ・なっとうあえ ・すましじる	・はんばーがー ・こざかなさらだ ・おれんじ ・すーぷ	・ごはん ・さけのてりやき ・ぶろっこりーのあまずあえ ・みそしる	・ごはん ・とうがんとぶたにくのいためもの ・かぼちゃのにもの ・あかだし	・ごはん ・わふうみーとろーふ ・れんこんさらだ ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ぽたぽたやき	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・はにーむしぱん	・ぎゅうにゅう ・うめしそちゃーはん	・ぎゅうにゅう ・ずんだだんご	・ぎゅうにゅう ・ちーずおにぎり	・ぎゅうにゅう ・ふるーつよーぐると	・おちゃ ・びすけっと
エネルギー	未493kcal 以585kcal	未490kcal 以577kcal	未488kcal 以585kcal	未485kcal 以580kcal	未485kcal 以581kcal	未338kcal 以435kcal
ひ	31					
こんだて	りくえすとめにゅー ◎なつやさいかれー ・とまとさらだ ・まかろにすーぷ					
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい					
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・りんごのほっとけーき					
エネルギー	未482kcal 以580kcal					

※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
（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。

ひかり ほいくえん