

7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					1	2	
こんだて	7月のリクエストメニュー ★ハンバーガー ★フライドポテト ★カレーライス ★でっちゃんかん ※毎月ばんだぐみの誕生日さんに			＜メニュー変更のお知らせ＞ 11日: オレンジゼリー→ひとくちあげせんが つきます 19日: フルーツヨーグルト→シガービスケットが つきます 27日: プリン→ひとくちあげせんが つきます 29日: でっちゃんかん→未満児はかぼちゃようかん		・ごはん ・さけのてりやき ・はるさめのマヨあえ ・みそしる	・ごはん ・ぶたにくとピーマンの いためもの ・うずらまめのあまに ・みそしる
あさのおやつ	リクエストメニューを聞いています 28日, 29日のメニューをお楽しみに!			※ひよこぐみは下記のおやつが変更になります ひとくちあげせん、ジャンボコーン →お子様せんべいまたはハイハイ		・ぎゅうにゅう ・ハイハイ	・おちゃ ・おせんべい
ひるのおやつ						・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・おちゃ ・ビスケット
エネルギー	◎はリクエストメニューです					未477kcal 以574kcal	未305kcal 以359kcal
ひ	4	5	6	7	8	9	
こんだて	・ごはん ・とりのすきやきふうに ・きりぼしだいこんの サラダ ・みそしる	・ごはん ・あじのさんがやき ・こまつなとコーンの あえもの ・みそしる	・ごはん ・なすとピーマンのみそ いため ・しらあえ ・すましじる	・ぎゅうにくとごぼうの まぜごはん ・こうやどうふのそぼろに ・オレンジ ・みそしる	・ごはん ・さばのみそに ・キャベツのごまずあえ ・すましじる	・ごはん ・やきにくふう ・なすとかぼちゃの あげびたし ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ハイハイ	・ぎゅうにゅう ・ジャンボコーン	・ぎゅうにゅう ・シガービスケット	・ぎゅうにゅう ・ごまビスケット	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・おちゃ ・おせんべい	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・なめしおにぎり	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・ぎゅうにゅう ・たなばたそうめん	・ぎゅうにゅう ・チーズおにぎり		
エネルギー	未470kcal 以571kcal	未468kcal 以572kcal	未472kcal 以575kcal	未480kcal 以571kcal	未477kcal 以576kcal	未302kcal 以335kcal	
ひ	11	12	13	14	15	16	
こんだて	・ごはん ・あつやきたまご ・ひじきとえだまめの いためす ・みそしる	・ごはん ・しろみぎかなのおろしに ・チンゲンサイとちくわの おかかあえ ・あかだし	・ごはん ・にくじゃが ・なっとうあえ ・すましじる	・やさいたつぷりペンネ ・コールスローサラダ ・スープ	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・おから ・すましじる	・ごはん ・わふうミートローフ ・いんげんとさきみの ごまあえ ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ジャンボコーン	・ぎゅうにゅう ・ハイハイ	・ぎゅうにゅう ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シガービスケット	・ぎゅうにゅう ・ジャンボコーン	・おちゃ ・おせんべい	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・オレンジゼリー	・ぎゅうにゅう ・とりそぼろおにぎり	・ぎゅうにゅう ・くろごまサンド	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゅう ・ハニーむしぼん	・おちゃ ・ビスケット	
エネルギー	未477kcal 以573kcal	未474kcal 以579kcal	未468kcal 以570kcal	未472kcal 以574kcal	未476kcal 以569kcal	未302kcal 以354kcal	
ひ	18	19	20	21	22	23	
こんだて	うみのひ 海の日 						
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん						
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・フルーツヨーグルト						
エネルギー	未475kcal 以571kcal						
こんだて	・ごはん ・さばのごまだれやき ・もやしのいろどりあえ ・みそしる	・ごはん ・あけぼのごはん ・あつあげのそぼろに ・バナナ ・ぶたじる	・ごはん ・なつやすいとほるさめの いためもの ・かぼちゃといんげんの ごまずあえ ・ワントンスープ	・ごはん ・とうがんとぶたにくの いためもの ・きゅうりのわかめの すのもの ・すましじる	・ごはん ・とうがんとぶたにくの いためもの ・きゅうりのわかめの すのもの ・すましじる	・ごはん ・すきやきふうに ・じゃがいものばいにく あえ ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん						
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・フルーツヨーグルト						
エネルギー	未475kcal 以571kcal						
ひ	25	26	27	28	29	30	
こんだて	・ごはん ・ぎゅうにくといとこんの しぐれに ・ブロッコリーのごまず あえ ・すましじる	・ごはん ・いわしのカレーてんぷら ・キャベツとさつまあげの マヨあえ ・みそしる	・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 にもの ・たまごいりみそしる	・ごはん ・なつやすいとほるさめの いためもの ・かぼちゃのとうにゅう スープ	・ごはん ・とうがんとぶたにくの いためもの ・きゅうりのわかめの すのもの ・すましじる	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・はるさめサラダ ・みそしる	
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ハイハイ						
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・わかめとじゃこのごはん						
エネルギー	未482kcal 以580kcal	未479kcal 以572kcal	未473kcal 以571kcal	未489kcal 以572kcal	未478kcal 以570kcal	未301kcal 以353kcal	

※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470kcal, 3歳以上児570kcal)

※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