

10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	2	3
こんだて	10月のリクエストメニュー ◎ラーメン ☆メニュー変更のお知らせ☆ 1日:お月見団子→未満児はかぼちゃ蒸しパン ◎たらこスパゲティ 29日:たらこスパゲティ→未満児はミートスパゲティ 16日:ぶどうゼリー→一口揚げせんがつかます ◎カレーライス 20日:フルーツヨーグルト、30日:オレンジゼリー →ぼたぼた焼きがつかます ◎オレンジゼリー ※ひよこぐみのみ 朝のおやつがジャンボコーンの日はひじきせんべい、 一口揚げせんの日是小魚せんべいになります ※ぼんだぐみの誕生児さんに リクエストを聞いています ◎はリクエストメニューです			・ごはん ・さんまのおやき ・きやべつとはるさめの あえもの ・みそしる	・ひじきごはん ・あつやきたまご ・りんご ・あかだし	・ごはん ・なすとびーまんの みそいため ・じゃがいもつなの にも ・すましじる ・おちゃ ・おせんべい ・おちや ・おちや ・びすけつと
あさのおやつ				・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・おちや ・おせんべい
ひるのおやつ				・ぎゅうにゅう ・かぼちゃのおつきみだんご	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん	・おちや ・びすけつと
エネルギー				未499kcal 以601kcal	未503kcal 以596kcal	未311kcal 以370kcal
ひ	5	6	7	8	9	10
こんだて	・ごはん ・まつかぜやき ・れんこんさらだ ・かきたまじる	・ごはん ・さけのてりやき ・きゅうりとわかめの すのもの ・さつまじる	・にくみそうどん ・ちくわのいそべあげ ・おれんじ ・すましじる	・ごはん ・あじのさんがやき ・きゅうりのばいにくあえ ・ぶたじる	・かれーびらふ ・とりのてりやき ・かいそうさらだ ・すーぶ	・ごはん ・わふうみーとろーふ ・しゃきしゃきさらだ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・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	・おちや ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・おからどーなつ	・ぎゅうにゅう ・おぐらとーすと	・ぎゅうにゅう ・ちーずおにぎり	・ぎゅうにゅう ・いもかりんとう	・ぎゅうにゅう ・おこわ	
エネルギー	未496kcal 以600kcal	未499kcal 以604kcal	未505kcal 以600kcal	未499kcal 以610kcal	未500kcal 以598kcal	未313kcal 以378kcal
ひ	12	13	14	15	16	17
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 ・みそしる	・ごはん ・さばのみそに ・ぶろっこりーのごまずあえ ・すましじる	・うめしそちやーはん ・にらのたまごとじ ・ちゅうかきゅうり ・ちゅうかふうこーんすーぶ	・しよくぼん ・さーもんやしちゅー ・ちーずさらだ ・ぼなな	・ごはん ・いもに ・ほうれんそうとささみの まよあえ ・みそしる	・たきこみごはん ・だいこんとぶたにくの いためもの ・きんときまめのあまに ・すましじる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・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 ・ぼたぼたやき	・おちや ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・かぼちやまふいん	・ぎゅうにゅう ・けちやつぶらいす	・ぎゅうにゅう ・やきそば	・ぎゅうにゅう ・さつまいもごはん	・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	・おちや ・おちや ・びすけつと
エネルギー	未499kcal 以599kcal	未501kcal 以601kcal	未500kcal 以599kcal	未497kcal 以596kcal	未498kcal 以598kcal	未306kcal 以362kcal
ひ	19	20	21	22	23	24
こんだて	・ごはん ・ちぐさ豆腐 ・きやべつとさつまあげの まよあえ ・みそしる	・おしむぎごはん ・しろみぎかなの おろしに ・ひじきまめ ・すましじる	・ごはん ・まーぼー豆腐 ・もやしのおろしあえ ・ちゅうかすーぶ	・ごはん ・いわしのからあげ ・かきなます ・みそしる	・ぶたどん ・ぶろっこりーのわふう まよあえ ・おれんじ ・みそしる	・ごはん ・にくじゃが ・きやべつのごまずあえ ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・おちや ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・くりむしばん	・ぎゅうにゅう ・ふる一つよーぐると	・ぎゅうにゅう ・とりそぼろおにぎり	・ぎゅうにゅう ・おれんじとーすと	・ぎゅうにゅう ・きのこごはん	・おちや ・おちや ・びすけつと
エネルギー	未499kcal 以600kcal	未503kcal 以606kcal	未502kcal 以601kcal	未500kcal 以604kcal	未501kcal 以603kcal	未276kcal 以320kcal
ひ	26	27	28	29	30	31
こんだて	・ごはん ・こうや豆腐の そぼろに ・ごぼうさらだ ・たまごいりみそしる	・ごはん ・さばのごまだれやき ・ひじきのしらあえ ・けんちんじる	・りくえすとめにゅー ・ごはん ・ぎゅうにくといとこの しぐれに ・かぼちやのもの ・うちまめじる	・りくえすとめにゅー ◎たらこすばげいてい ・ぼてとさらだ ・りんご ・すーぶ	・りくえすとめにゅー ◎かれーらいす ・まかろにさらだ ・みねすとろーね	・ごはん ・とうふとおおなの ちゃんぶるー ・さつまいものれもんに ・すましじる
あさのおやつ	・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 ・おれんじ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・おちや ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゅう ・わかめとじゃこのごはん	・ぎゅうにゅう ・かぼちやのほっとけーき	・ぎゅうにゅう ◎らーめん	・ぎゅうにゅう ・とりめし	・ぎゅうにゅう ◎おれんじゼリー	・おちや ・おちや ・びすけつと
エネルギー	未498kcal 以603kcal	未500kcal 以606kcal	未505kcal 以605kcal	未501kcal 以600kcal	未514kcal 以607kcal	未302kcal 以358kcal

※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500kcal、3歳以上児600kcal)

※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