



3がつのこんだてひょう 2021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	5	6
こんだて	ごはん ・とりときのこのいために ・ひじきのしらあえ ・みそしる 	ごはん ・あじのたつたあげ ・きやべつのごまずあえ ・みそしる	ひなまつり ・ようふうちらしずし ・ぎゅうにくといとこんの しぐれに ・おれんじ ・かきたまじる 	ごはん ・さわらのてりやき ・うめさらだ ・みそしる	ごはん ・ぶたにくにとらの いたためもの ・かぼちゃのもの ・みそしる	ごはん ・わふうみーとろーふ ・きゅうりとわかめの すのもの ・みそしる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゆう ・しがーびすけつと	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき 	・ぎゅうにゆう ・はいはいん	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・おちや ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ふれんちとーすと	・ぎゅうにゆう ・あおなごはん	・ぎゅうにゆう ・びーちけーき	・ぎゅうにゆう ・おこわ	・ぎゅうにゆう ・ぶどうゼリー	・おちや ・おせんべい
エネルギー	未499kcal 以606kcal	未506kcal 以601kcal	未506kcal 以602kcal	未498kcal 以602kcal	未498kcal 以601kcal	未302kcal 以363kcal
ひ	8	9	10	11	12	13
こんだて	ごはん ・こうやどうふのそぼろに ・ほうれんそうともやしの ごまあえ ・みそしる 	げんまいごはん (3歳未満児はごはん) ・さばのごまだれやき ・きりぼしだいこんのもの ・たまごいりみそしる	まーぼーどん ・はるさめのすのもの ・みかん ・わんたんわかめすーぶ	ごはん ・しろみざかなのおろしに ・ひじきまめ ・みそしる 	ごはん ・にらのたまごとし ・だいこんさらだ ・なっとうじる 	ひじきごはん ・すきやきふうに ・はくさいとつなの あえもの ・すましる
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・はいはいん	・ぎゅうにゆう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・おちや ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・ふる一つさんど	・ぎゅうにゆう ・でっちようかん	・ぎゅうにゆう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゆう ・びざ	・ぎゅうにゆう ・やさいとりんごのどーなつ	
エネルギー	未506kcal 以602kcal	未498kcal 以602kcal	未500kcal 以607kcal	未496kcal 以603kcal	未496kcal 以597kcal	未305kcal 以369kcal
ひ	15	16	17	18	19	20
こんだて	ごはん ・だいこんとぶたにくの いたためもの ・もやしのいろどりあえ ・みそしる 	わくわくべんとう ・わかめごはん ・さけのてりやき ・ごもくまめ ・みそしる 	りくえすとめにゆー ◎たらこすげばいてい ・みずなとまっしゅる一むの さらだ ・かぼちゃのとうにゆう すーぶ	りくえすとめにゆー ◎からあげ ・ぶろっこりーのあまずあえ ・すましる	りくえすとめにゆー ・ごはん ・こうやどうふのたまごとし ・じゃがいもときゅうりの ごままよあえ ・みそしる	しゅんぶんのひ ☆そつえんしき☆ ★わくわく弁当の 追加メニューのお知らせ★ (※3歳以上児のみ) ◆ちくわのいそべあげ ◆ほうれんそうの おかかあえ
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・みかん 	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・しがーびすけつと	・ぎゅうにゆう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・しーちきんごはん	・ぎゅうにゆう ・おからとばななのすこーん	・ぎゅうにゆう ・とりそぼろおにぎり	・ぎゅうにゆう ・ふる一つよーぐると	・ぎゅうにゆう ◎かれーうどん	
エネルギー	未497kcal 以606kcal	未496kcal 以598kcal	未508kcal 以608kcal	未502kcal 以602kcal	未505kcal 以604kcal	
ひ	22	23	24	25	26	27
こんだて	りくえすとめにゆー ◎かれーらいす ・こんにやくさらだ ・すーぶ 	りくえすとめにゆー ・ごはん ・さばのみそに ・きんぴらごぼう ・すましる	ごはん ・ぶたのしょうがやき ・なっとうあえ ・みそしる 	あけぼのごはん ・ちくせんに ・ばなな ・あかだし 	ごはん ・とりみんちのこぶくろに ・かぼちゃといんげんの すみそあえ ・ごもくかきたまじる	ごはん ・はるまき ・もやしのちゅうかふう さらだ ・ちゅうかふう こーんすーぶ
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゆう ・ばなな	・ぎゅうにゆう ・はいはいん 	・ぎゅうにゆう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゆう ・ひとくちあげせん	・おちや ・おせんべい
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・おぐらけーき	・ぎゅうにゆう ◎ちゅうかそば	・ぎゅうにゆう ・みるくわらびもち	・ぎゅうにゆう ・ちーずおにぎり	・ぎゅうにゆう ・おれんじゼリー	・おちや ・おせんべい
エネルギー	未510kcal 以603kcal	未505kcal 以603kcal	未504kcal 以606kcal	未507kcal 以596kcal	未498kcal 以604kcal	未309kcal 以370kcal
ひ	29	30	31	★3月のリクエストメニュー★		★メニュー変更のお知らせ★
こんだて	・なめし ・あつあげのそぼろに ・ぶろっこりーの わふうまよあえ ・みそしる 	・しよくぼん ・しろみざかなのむにえる ・かいそうさらだ ・ばんぷきんすーぶ	・ぶたどん ・きやべつとさつまあげの まよあえ ・うちまめじる 	☆たすくくーカレーライス ☆はやとくくーカレーうどん ☆みなとちゃんー中華そば ☆せなちゃんーからあげ ☆みさきちゃんーたらこスパゲティ 17日、18日、19日、22日、23日の 昼食とおやつをお楽しみに！！ ※毎月ぱんだ組の誕生日さんに リクエストメニューを聞いています ◎はリクエストメニューです		◆5日:ぶどうゼリー ◆18日:フルーツヨーグルト ◆26日:オレンジゼリー ◆9日:でっちようかん→3歳未満児は 水ようかん&ひとくちあげせん ◆17日:たらこスパゲティ →3歳未満児はミートスパゲティ ◆24日:ミルクわらびもち →3歳未満児はきな粉パン
あさのおやつ	・ぎゅうにゆう ・しがーびすけつと	・ぎゅうにゆう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゆう ・じゃんぼこーん			
ひるのおやつ	・ぎゅうにゆう ・りんごのほっとけーき	・ぎゅうにゆう ・けちやつぱらいす	・ぎゅうにゆう ・ふらいどぼてと			
エネルギー	未502kcal 以604kcal	未496kcal 以598kcal	未504kcal 以601kcal			

※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

ひかりほいくえん

(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。

※ひよこ組の朝のおやつは、ジャンボコーン→ひじきせんべい、ひとくちあげせん→小魚せんべいに変更させていただきます

