



# よていこんだて



りす組 うさぎ組

深堀保育園

年長さん  
きぼうこんだて

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前			幼児牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食			まるパン 肉団子 ブロッコリーサラダ さつま芋の味噌汁 ミニデザート	ごはん ごましおふりかけ 厚揚げの甘酢あんかけ 根菜汁 みかん	肉じゃが きつね入りうどん かぼちゃプリン	ごはん 八宝菜 麩の味噌汁 デザート
午後				幼児牛乳、おせんべい	幼児牛乳、バナナ	七草がゆ
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食		ぼたっごはん キャベツとツナの卵とじ ゆでブロッコリー かぶのみそ汁 みかん	のりふりかけごはん 鶏肉のマーマレード煮 醤油フレンチ なめこ汁 りんご	みそ野菜ラーメン ナチュラルポテト ぶどうゼリー	ごはん さばのカレー風味煮 ほうれん草と白菜のおひたし けんちん汁 野菜ジュース	ロールパン くわやきチキン 三色サラダ コーンポタージュ デザート
午後		幼児牛乳、さつま芋そのまんまクッキー	牛乳、オランダせんべい	お茶、焼きおにぎり	幼児牛乳、バームクーヘン	幼児牛乳、おせんべい
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前	幼児牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳	気になる野菜	幼児牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の唐揚げ サクサクれんこんサラダ さつま芋の味噌汁 ヤクルトLT65	ごはん いわしの梅煮 おなか野菜 金時豆の煮豆 豚汁 みかん	親子丼 塩昆布野菜 わかめ汁 ミニデザート	納豆ご飯 ほうれん草とひじき・ツナの和え物 ふるふき大根 オレンジ	ソース焼きそば ポイルウインナー ワンタンスープ いちご	ごはん さんまのかば焼き 青菜おひたし みそ汁 デザート
午後	カップミルクスープ、アラカツガ-ラッパ	牛乳、小魚アーモンドせんべい	幼児牛乳、きなこスティックパン	牛乳、鏡せんべい	幼児牛乳、手作りケーキ	幼児牛乳、おせんべい
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前	幼児牛乳	幼児牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	ゆかりふりかけごはん 豚肉のケチャップ煮 はんぺんとチンゲン菜のすまし汁 バナナ	ハンバーグ or チーズハンバーグ つけあわせ わかめ汁 ストロベリーフレッシュ	ハヤシライス 切干大根のサラダ 100%果汁	ごはん 野菜ビーフン炒め マーボー豆腐スープ オレンジ	ごはん おでん 納豆汁 はちみつレモンゼリー	ごはん 肉団子野菜あんかけ さつま芋の味噌汁 デザート
午後	牛乳、雪の宿せんべい	牛乳、サンドイッチ	牛乳、えびせん	牛乳、あずき蒸しパン	牛乳、クッキー	幼児牛乳、おせんべい
	30(月)	31(火)	 令和4年度目標量エネルギー エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.0g 塩分 1.5g 今月の一人当たりの栄養量 エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.5g 塩分 1.6g			
午前	牛乳	牛乳				
昼食	ごはん 鮭のチーズフライ 三色おひたし 白菜と油揚げの味噌汁 桃缶	ひじき混ぜごはん ショウマイ 洋風呉汁 バナナ				
午後	フルーツパフェ	牛乳、おととと				



・みそらーめん  
・ぶどう  
(ぶどうゼリー)  
(12日)



・ハンバーグ  
(24日)



・チーズハンバーグ  
(24日)  
・フルーツパフェ  
(30日)