



1がつのこんだてひょう

令和5年度



	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 こ ん だ て	1 きゅうえんび 	2 きゅうえんび 	3 きゅうえんび 	4 きぼうほいく ・ごはん ・あつあげのそぼろに ・きんときまめのあまに ・みそしる	5 きぼうほいく ・ごはん ・ぶたのしようがやき ・きやべつとさつまあげの まよあえ ・みそしる	6 きぼうほいく ・ごはん ・ぎゅうにくといとこんのしぐれに ・ちんげんさいとちくわの おかかあえ ・みそしる
あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー				・ぎゅうにゅう ・しがあびすけっと	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	★しはんのおやつ☆
				・ぎゅうにゅう ・なめしごはん	・ぎゅうにゅう ・とりそぼろおにぎり	★しはんのおやつ☆
				未490kcal 以593kcal	未494kcal 以598kcal	未228kcal 以301kcal
ひ こ ん だ て	8 せいじんのひ 	9 ・ごはん ・さけときのこの かおりやき ・こんぶまめ ・さつまじる	10 ・きつねうどん ・とりてん ・だいこんとつな のあえもの	11 もちつき りくえすとめにゅう ★しょいめし ・かぼちゃのとりそぼろに ◆ぶたじる ・ばなな(未満児のみ)	12 ・ごはん ・さばのかれえむにえる ・ほうれんそうと まっしゅるうむのさらだ ・まかろにすうぶ	13 ・ごはん ・まつかぜやき ・こまつなとつな のごままよあえ ・すまじる
あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー		・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・さつまいものきなふうみ	・ぎゅうにゅう ・ぱたぱたやき	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	★しはんのおやつ☆
		・ぎゅうにゅう ◆ななくさがゆ&みかん	・ぎゅうにゅう ・ちいすまふいん	・ぎゅうにゅう ◎いちごよおぐるとりつ	・ぎゅうにゅう ★ほらがいだんご	14時で閉園の為なし
		未501kcal 以575kcal	未500kcal 以593kcal	未497kcal 以595kcal	未495kcal 以585kcal	未268kcal 以358kcal
ひ こ ん だ て	15 ・ごはん ・だいこんとぶたにくの いためもの ・かんぴようとさといもの にもの ・みそしる	16 ・ごはん ・とりのすきやきふう たまごとじ ・なつとうあえ ・せんばじる	17 ・ごはん ・ちんじやおろおす たまごとじ ・もやしとささみの さらだ ・ぶたにくとおしむぎの すうぶ	18 ・ろおるぱん ・ぱおくびいんず ・さらすぱさらだ ・おにおんすうぶ	19 ・ごはん ・しろみざかなの おろしに ・がめに ・みそしる	20 ・おやこどん ・いんげんとささみの ごまあえ ・みそしる ・ぼうちいす
あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけっと	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・まっしゅかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・りっつ	★しはんのおやつ☆
	・ぎゅうにゅう ・つなびらふ	・ぎゅうにゅう ・ごまばん	・ぎゅうにゅう ・とりめし	・ぎゅうにゅう ★いとこに	・ぎゅうにゅう ★やきさばにゅうめん	★しはんのおやつ☆
	未496kcal 以592kcal	未502kcal 以580kcal	未503kcal 以599kcal	未490kcal 以605kcal	未488kcal 以586kcal	未202kcal 以290kcal
ひ こ ん だ て	22 ・ちいすかれえ ・はるさめのまよあえ ・こおんくりいむすうぶ	23 ・ごはん ・さわらのうめやき ・だいすきとりぼししたいこんの にもの ・すまじる	24 ・ごはん ・ぶたにくとにらの いためもの ・はくさいのにびたし ・あかだし	25 りくえすとめにゅう ・ごはん ・とりのあまからに ・ぶろっこりいのわふう ・まよあえ ・みそしる	26 ・ごはん ・さけのぱんこやき ・ぐりるちきんさらだ ・ぱんぱきんすうぶ	27 ・ひじきごはん ・にくじやが ・みそしる
あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ・おにぎりせんべい	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけっと	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっぱたあ	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけっと	★しはんのおやつ☆
	・ぎゅうにゅう ★でつちようかん	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかおこわ	・ぎゅうにゅう ・ふれんちとおすと	・ぎゅうにゅう ◎おれんじせいかい&ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・だいこんめし	★しはんのおやつ☆
	未498kcal 以582kcal	未505kcal 以591kcal	未504kcal 以597kcal	未496kcal 以593kcal	未497kcal 以595kcal	未222kcal 以314kcal
ひ こ ん だ て	29 ・ごはん ・こうやどうふの すぶたふう ・きりぼししたいこんと はむのちゅうかあえ ・あおなのすうぶ	30 ・ごはん ★こざかなのあめだき ・ぶたしゃぶさらだ ・のっぺいじる	31 ・ごはん ・あつやきたまご ・おから ・みそしる			
あさの おやつ ひるの おやつ エネルギー	・ぎゅうにゅう ・すいいとぱんぱくさん	・ぎゅうにゅう ・ぱたぱたやき	・ぎゅうにゅう ・はあとびすけっと			
	・ぎゅうにゅう ・きのこごはん	・ぎゅうにゅう ・ぶらじるふうこおんけえき	・ぎゅうにゅう ・えたまめとちりめんのごはん			
	未498kcal 以580kcal	未487kcal 以587kcal	未493kcal 以599kcal			

今月の重点目標 伝統料理や郷土料理に親しむ
～家庭で伝統料理や郷土料理が登場しやすい時期です。
古くから引き継がれてきた料理に込められた願いを知りましょう。



◎誕生児によるリクエストメニュー
★滋賀県の郷土料理

◆行事食

たいしょうぐんひかりこどもえん

*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590kcal 2023年12月改正)

*土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

*朝のおやつは、3歳未満児のみです

*2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません

*献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

