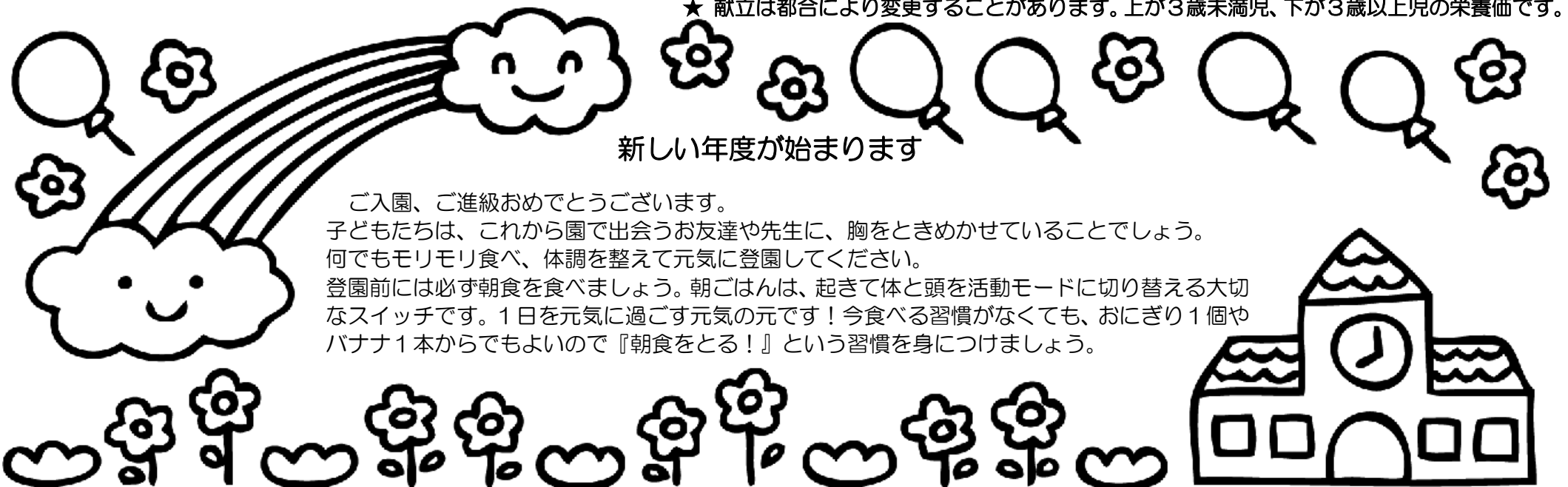


日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	木	プチゼリー	サバの塩焼き チャプチェ かぼちゃサラダ スープ	コインクッキー ジュース	米 油	サバ 魚肉ソーセージ	春雨 人参 かぼちゃ 胡瓜 大根 しめじ	480 584	14.6 17.8	14.9 18.5
2	金	牛乳	手作りコロッケ ふりかけ キャベツときゅうりの胡麻和え 味噌汁	赤飯 りんごジュース	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 卵 豆腐	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ	562 693	15.1 18.7	10.2 12.6
3	土	乳酸飲料	野菜ラーメン ゆで卵 くだもの		中華麺	乳酸飲料 ナルト 卵	キャベツ もやし 人参	422 480	15.8 17.8	9.1 10.4
4	日									
5	月	牛乳	親子丼 ウィンナーソテー ポテトサラダ 味噌汁	いちご 源氏パイ	米 油 砂糖 じゃが芋 麩	牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー	人参 玉葱 コーン 胡瓜 りんご 小松菜	516 642	15.7 20.9	20.7 26.4
6	火	ヤクルト	わかめごはん 豆腐のグラタン ブロッコリーサラダ スープ	ハムサンド ぶどうジュース	米 油 砂糖 パン粉	乳酸飲料 豆腐 豚肉 チーズ	人参 トマト缶 ブロッコリー 胡瓜 しめじ 長葱 白菜	567 641	23.8 26.4	17.4 19.8
7	水	牛乳	黒ごまチキン 栄養金平 三色ナムル 味噌汁	ベジタべる スポロン	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	人参 ごぼう 蓮根 いんげん もやし 胡瓜 かぶ かぶの葉 椎茸	675 811	25.4 30.2	23.7 29.3
8	木	乳酸飲料	白身魚のフライ 切干大根の煮付 キャベツのレモンドレッシング スープ	カップdeヤクルト カルテツサブレ	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	白身魚 油揚げ	キャベツ 人参 切干大根 干椎茸 ほうれん草 えのき	422 505	16.7 20.3	5.4 7.0
9	金	牛乳	ポークカレー シーザーサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	ワンタン スープ	米 油 じゃが芋 クルトン ワンタン	牛乳 豚肉	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 シラス もやし まくらげ チンゲン菜	448 551	13.0 16.2	13.4 16.8
10	土	乳酸飲料	けんちんうどん いそべ揚げ くだもの		うどん	乳酸飲料 ちくわ 豆腐	人参 大根 ごぼう 蒟蒻	327 362	12.1 13.1	5.4 5.6
11	日									
12	月	牛乳	豚肉のしょうが焼 アスパラソテー ひじきとシラスのマヨ和え 味噌汁	ぎょうざ とまとミックス	米 油 砂糖 麩	牛乳 豚肉 カニカマ	アスパラ 人参 ひじき シラス 胡瓜 大根 万能葱 小松菜	466 574	19.5 24.2	14.6 18.3
13	火	乳酸飲料	鮭の塩焼き ちくこん煮 春雨サラダ スープ	りんご 麦ふあ〜	米 油 砂糖	乳酸飲料 鮭 竹輪	蒟蒻 いんげん 春雨 胡瓜 まくらげ 人参 水菜 コーン りんご	426 508	19.1 22.8	6.0 7.4
14	水	牛乳	ハムカツ 納豆 ボイルキャベツ 豚汁	チーズ入り蒸しパン オレンジジュース	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	牛乳 ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐 チーズ	キャベツ 蒟蒻 人参 玉葱 大根	560 677	22.3 27.5	13.9 17.4
15	木	牛乳	ツナごはん オムレツ フレンチサラダ スープ	純米せんべい カルピス	米 油 砂糖	牛乳 ツナ ベーコン 卵	ほうれん草 人参 玉葱 シラス 胡瓜 りんご もやし にら	421 508	12.0 14.8	11.3 14.1
16	金	牛乳	タンドリーチキン 厚揚げ煮 れんこんサラダ みそ汁	たこ焼き りんごジュース	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 厚揚げ ハム	玉葱 蓮根 胡瓜 人参 大根 長葱	642 757	22.1 26.9	24.0 29.4
17	土	乳酸飲料	バターロール ミートボールシチュー ゼリー		ロールパン じゃが芋	乳酸飲料 肉団子	玉葱 人参	349 388	12.1 13.2	8.7 9.8
18	日									
19	月	牛乳	豚スタミナ炒め かぼちゃの甘煮 大根サラダ 味噌汁	アメリカンドック ジョア	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 卵	人参 にら 長葱 かぼちゃ 大根 胡瓜 しめじ もやし	558 664	24.8 29.4	12.9 15.8
20	火	乳酸飲料	煮魚 ジャーマンポテト ほうれん草の胡麻和え 春雨スープ	たべっこ動物 麦茶	米 油 砂糖 じゃが芋	乳酸飲料 かじき ベーコン	玉葱 ほうれん草 人参 春雨 チンゲン菜 椎茸	434 513	17.8 21.2	7.2 8.8
21	水	牛乳	にんじんごはん 鶏の竜田揚げ 海藻サラダ 味噌汁	コーンパン ぶどうジュース	米 油 片栗粉 麩	牛乳 さつま揚げ 鶏肉	人参 シラス 胡瓜 海藻 小松菜 えのき	590 714	18.7 23.2	18.3 22.8
22	木	ヤクルト	五目豆腐煮 マカロニサラダ Qちゃん たまごのスープ	りんごソフト わかめちゃんせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	豚肉 豆腐 卵 魚肉ソーセージ	人参 白菜 干椎茸 胡瓜 りんご	504 586	14.3 16.6	11.9 14.3
23	金	牛乳	挽肉カレー コールスローサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	かけうどん	米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 かまぼこ	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン	533 657	14.2 17.6	14.5 18.1
24	土	乳酸飲料	チャーハン しゅうまい スープ		米 油	乳酸飲料 焼豚 ナルト 卵 しゅうまい	長葱	442 496	15.2 16.8	8.6 9.7
25	日									
26	月	牛乳	五目たまご焼き コーンサラダ 昆布の佃煮 スープ	チキンナゲット にんじんミックス	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵	人参 蓮根 椎茸 コーン シラス トマト 胡瓜 エリンギ かぶ かぶの葉	450 554	17.2 21.3	14.0 17.4
27	火	乳酸飲料	たけのこごはん イカフライ キャベツのサラダ 味噌汁	フルーチェ ソフトせんべい	米 油 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉	乳酸飲料 油揚げ ハム イカ	たけのこ 絹さや キャベツ 胡瓜 舞茸 万能葱	502 603	16.1 19.0	9.2 11.3
28	水	牛乳	鶏肉の照焼き ごぼうサラダ スパゲティチャップ和え スープ	おとっと 麦茶	米 油 砂糖 スパゲティ	牛乳 鶏肉 ハム	玉葱 ごぼう 人参 胡瓜 もやし 水菜 しめじ	494 597	15.6 19.2	15.2 19.0
29	木		昭和の日							
30	金	牛乳	肉じゃが フラワーサラダ ふりかけ 味噌汁	ラスク 野菜ジュース	米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 はんぺん	玉葱 人参 白滝 ブロッコリー カリフラワー 小松菜	512 597	12.8 15.5	15.1 17.9

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。



新しい年度が始まります

ご入園、ご進級おめでとうございます。
 子どもたちは、これから園で出会うお友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。
 何でもモリモリ食べ、体調を整えて元気に登園してください。
 登園前には必ず朝食を食べましょう。朝ごはんは、起きて体と頭を活動モードに切り替える大切なスイッチです。1日を元気に過ごす元気の元です！今食べる習慣がなくても、おにぎり1個やバナナ1本からでもよいので『朝食をとる！』という習慣を身につけましょう。