

こんだてひょう

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)		
				主 な 材 料 名				蛋白質(g)		
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	乳児	幼児
1	土		新 年 度 準 備 の た め 休 園							
3	月	りんごジュース	焼肉丼 春雨スープ チーズ パイン缶	ぶた大バラ 脱脂粉乳 プロセチス	精白米 緑豆はるさめ 上白糖 ごま ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン パインアップル	お菓子 お茶	384 7.4 1.3	398 8.5 1.5	
4	火	チーズ お茶	親子丼 みそ汁 小魚 りんご	油揚げ いわし丸干し 若鶏たたき 卵 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 本みりん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ りんご 乾燥わかめ	お菓子 お茶	380 14.6 1.5	404 14.1 1.4	
5	水	牛乳	ドライカレー わかめスープ チーズ パナナ	合挽ミンチ 脱脂粉乳 プロセチス	精白米 ごま ごま油	たまねぎ スイートコーン にんじん バナナ わかめ	お菓子 お茶	323 11.0 1	304 9.3 1.1	
6	木	ヨーグルト	すき焼き風丼 みそ汁 みかん缶 小魚	焼き豆腐 油揚げ いわし丸干し 和牛 脱脂粉乳	精白米 上白糖	しらたき 大根 たまねぎ にんじん 根深ねぎ 葉ねぎ はくさい みかん缶 乾燥わかめ	お菓子 お茶	342 11.0 1.5	364 11.9 1.8	
7	金	チュルルン	けんちんうどん ナゲット 付け合せ(ブロッコリー) とっとチーズ	油揚げ 成鶏たたき	うどん ごま油 かつお 油 マネー	ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	お菓子 ヤクルト	338 11.6 2.2	371 14.1 2.8	
8	土	ヤクルト	土 曜 保 育						お菓子 お茶	
10	月	オレンジジュース	ミートスパゲティ ポテトサラダ 小魚 ヨーグルト	いわし丸干し 合挽ミンチ	パンゲティ じゃがいも 上白糖 マーガリン マネー	グリーンピース きゅうり たまねぎ ホムレット にんじん	お菓子 ミロ	503 13.9 1	553 16.2 1.2	
11	火	お菓子 お茶	たけのご飯 肉じゃがコロケ キャベツの塩昆布和え みそ汁 チーズ	いんげんまめ 木綿豆腐 油揚げ 脱脂粉乳 プロセチス	精白米 かつお油 合成 清酒	キャベツ たけのこ にんじん 葉 ねぎ 塩昆布 わかめ	★スキムミルク プリン★	467 16.7 2.4	525 19.8 2.8	
12	水	カルピス	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢のもの りんご	凍り豆腐 紅鮭 かにかま 卵 脱脂粉乳	精白米 上白糖 ごま かつお油	さやえんどう きゅうり にんじん りんご しいたけ わかめ	★いちごゼリー★	431 25.1 1.2	450 30.0 1.5	
13	木	ヤクルト	ロールパン ポークビーンズ 和風マヨサラダ パイン缶	だいたい かつお節 ぶた 中か	ロールパン じゃがいも 上白糖 かつお油 マネー	グリーンピース キャベツ たまねぎ ホムレット にんじん パインアップル 焼きのり	★枝豆コーン おにぎり★ お茶	549 18.6 3	625 22.3 3.7	
14	金	りんご	三色丼 ごぼうサラダ みそ汁 パナナ	木綿豆腐 油揚げ 鶏ミンチ 脱脂粉乳	精白米 上白糖 ごま マネー	きゅうり ごぼう にんじん 葉ねぎ ほうれんそう パナナ わかめ	パームクーヘン カルピス	439 17.5 1.9	511 20.6 2.3	
15	土	チュルルン	土 曜 保 育						お菓子 お茶	
17	月	チュルルン	野菜ラーメン コロケ 三色サラダ 小魚	いわし丸干し かにかま ぶた大バラ ホムレット	中華めん 上白糖 ごま 油 かつお油	キャベツ きゅうり たまねぎ チゲライス スイートコーン にんじん 葉ねぎ 大豆もやし りよくと もやし	★フルーツ ヨーグルト★	312 14.0 1.3	366 17.5 1.7	
18	火	お菓子 お茶	豆ご飯 赤魚の煮付け 付け合せ(わかめ煮) 豚汁 チーズ	さわら ぶた大バラ 脱脂粉乳 プロセチス	精白米 上白糖 本み りん	こんにやく さやえんどう ご ぼう 大根 にんじん 葉ねぎ わかめ	★ジャムサンド★ 牛乳	555 24.3 2	636 29.7 2.5	
19	水	チーズ お茶	ふりかけごはん 焼きそば みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 ぶた大バラ 脱脂粉乳	中華めん 精白米 じゃがいも かつお油 オ レンジゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん 葉 ねぎ りよくともやし のり わかめ	お菓子 カルピス	615 19.3 2.9	673 18.8 3	
20	木	ヨーグルト	ごはん 筑前煮 白身魚フライ 付け合せ(ブロッコリー) みかん缶	若鶏たたき 脱脂粉乳 白身フライ	精白米 上白糖 ごま 油 かつお油 合成清酒 マネー	こんにやく さやいんげん ご ぼう 大根 にんじん ブロッコ リーれんこん みかん缶 乾しいた け	★たまご蒸しパン★ 牛乳	599 21.6 1.1	664 23.8 1.4	
21	金	ヤクルト	他人丼 マカロニとブロッコリーのサラダ みそ汁 りんご	木綿豆腐 油揚げ かつ お節 かつお 和牛 脱脂粉乳 卵	マカロニ 精白米 マネー	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー りんご わかめ	お菓子 お茶	520 17.5 1.7	572 20.8 2.1	
22	土	りんごジュース	保 育 参 観							
24	月	バナナ	カレーうどん かぼちゃの天ぷら 付け合せ(ブロッコリー) ヨーグルト	油揚げ ぶた大バラ	てんぷら粉 うどん サ つお油 マネー	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー	★たご焼き★ お茶	494 15.6 2.4	586 19.1 3	
25	火	りんごジュース	遠 足						ヨーグルト	
26	水	お菓子 お茶	青菜ごはん 鶏のからあげ エビフライ スパゲティサラダ 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) チュルルン チーズ	成鶏たたき 脱脂粉乳 プロセチス えびフライ	パンゲティ 精白米 かつ お油 合成清酒 マネー	きゅうり しょうが にんじん にんにく ブロッコリー	ショートケーキ ジョアストロベリー	647 23.2 1	866 29.3 1.1	
27	木	ヤクルト	★アメリカンメニュー★ ハンバーガー ポテトチップス チキンスープ ゼリー	成鶏たたき ハンバー ガー	ロールパン かつお油 レンジ ゼリー ポテトチップス	キャベツ たまねぎ にんじん	★そぼろおにぎり★ お茶	535 21.0 1.6	593 24.3 2	
28	金	チュルルン	ビビンバ風丼 春雨サラダ たまごスープ パナナ	和牛 肉 肉 卵 脱脂粉乳	精白米 はるさめ 上白糖 ごま ごま油 本みりん マネー	きゅうり 大根 にんじん 葉 ねぎ ほうれんそう りよくと もやし パナナ ぶなしめじ しいたけ	お菓子 カルピス	415 11.6 1.1	486 14.3 1.4	
29	土		昭 和 の 日							

* 3日(月)から6日(木)は、自由保育です
 * 7日(金)は、入園式です
 * 26日(水)は、誕生会です
 * 3時のおやつの☆印は手作りまたは少し手を加えています