

日	曜	10時のおやつ	おひる	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
					以上児	未満児	Kcal
1	水	お茶 ブランフレーク	ごはん 豆腐の味噌汁 ひき肉とじゃがいもの重ね焼き きゅうりとちくわのサラダ バナナ	お茶 青菜おにぎり 煮干し	578 23.6 19.7 1.9	499 19.6 15.9 1.5	Kcal g g g
2	木 	お茶 クラッカー	わかめごはん なめこのワンタンスープ こいのぼりハンバーグ アスパラサラダ ヨーグルト	お茶 こどもの日クッキー	544 18.7 19.00 1.9	465 15.9 15.7 1.6	Kcal g g g
3	金	憲法記念日 					
4	土	みどりの日 					
6	月	振替休日(こどもの日) 					
7	火	お茶 せんべい	ごはん ポトフ 鮭のマヨ焼き シルバーサラダ グレープフルーツ	牛乳 やきそば	625 29.4 23.6 1.9	548 20.6 17.6 1.9	Kcal g g g
8	水	お茶 ヨーグルト	ゆかり納豆ごはん わかめの味噌汁 甘辛チキン 切り干しとツナの和え物 バナナ	お茶 しらすおにぎり 煮干し	638 30.5 23.0 1.9	510 22.8 15.4 1.7	Kcal g g g
9	木	お茶 ブランフレーク	ミネラルふりかけごはん 厚揚げの味噌汁 豚ピーマン ひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 スコーン	756 31.0 35.2 1.9	639 25.3 27.7 1.5	Kcal g g g
10	金	お茶 クラッカー	ミートソーススパゲティ 牛乳 マーマレードチキン キャベツのごまサラダ グレープフルーツ	お茶 水ようかん	658 34.1 28.0 2.0	527 25.7 19.6 1.5	Kcal g g g
11	土	お茶 せんべい	ごはん じゃがいもの味噌汁 生姜焼き 豆腐のサラダ バナナ		431 19.5 15.0 1.9	431 17.3 12.2 2.0	Kcal g g g
13	月	お茶 ヨーグルト	玄米入りごはん 油揚げの味噌汁 エリンギつくね きんぴらごぼう オレンジ	牛乳 おからドーナツ	622 26.7 21.9 2.0	534 23.1 17.1 1.6	Kcal g g g
14	火	お茶 ブランフレーク	ハムチーズサンド ミネストローネ タンドリーチキン ポテトサラダ グレープフルーツ	お茶 味噌焼きおにぎり 煮干し	652 28.8 27.3 2.0	510 19.8 18.6 2.3	Kcal g g g
15	水	お茶 クラッカー	バターチキンカレー 野菜ジュース カニカマチーズ厚焼き卵 コールスローサラダ ヨーグルト	お茶 キャロットゼリー	590 24.7 21.5 2.5	502 20.7 17.7 2.1	Kcal g g g
16	木	お茶 せんべい	ごはん 坦々風スープ チンジャオロース ブロッコリーのナムル オレンジ	牛乳 コロッケ	695 29.3 29.8 2.3	628 24.5 23.2 2.3	Kcal g g g
17	金	お茶 ヨーグルト	ミネラルふりかけごはん はちはい汁 やみつきちキン 海藻サラダ グレープフルーツ	牛乳 マーブルクッキー	596 23.9 25.9 2.0	473 17.3 17.3 1.6	Kcal g g g

日	曜	10時のおやつ	おひる	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
					以上児	未満児	Kcal
18	土	お茶 クラッカー	あんかけごはん もやしスープ しゅうまい ナムル バナナ		451 16.1 15.2 1.8	381 13.4 12.6 1.5	Kcal g g g
20	月 	お茶 ブランフレーク	赤飯 卵スープ 鮭フライ~タルタルソース~ 切り干し大根サラダ ヨーグルト	お茶 アップルカスタードパイ	649 29.5 23.4 1.6	567 24.8 19.00 1.3	Kcal g g g
21	火	お茶 せんべい	ごはん えのきのすまし汁 鶏チリ ごぼうのごまヨサダ オレンジ	お茶 “おにぎりくんがね..”おにぎり 煮干し 	548 25.2 18.0 1.4	467 17.6 10.9 1.5	Kcal g g g
22	水	お茶 ヨーグルト	じゃこピーマンふりかけ 豆腐とわかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツの磯部和え グレープフルーツ	お茶 牛乳かん	498 23.1 18.0 2.3	448 21.0 14.8 1.8	Kcal g g g
23	木	お茶 ブランフレーク	きつねうどん お茶 さつまいもの天ぷら 豆サラダ バナナ	牛乳 マドレーヌ	693 20.7 23.9 1.9	578 16.6 18.5 1.5	Kcal g g g
24	金	お茶 クラッカー	麦入りごはん トマ玉スープ ミートボール甘酢あん 人参ナムル オレンジ	お茶 マーボー春巻き	486 21.3 15.0 1.4	409 17.5 12.4 1.2	Kcal g g g
25	土	お茶 せんべい	ごはん えのきの味噌汁 肉じゃが チンゲン菜のサラダ グレープフルーツ		337 13.1 7.5 1.2	355 12.2 6.2 1.4	Kcal g g g
27	月	お茶 ヨーグルト	ごはん かぼちゃスープ ポークソテー さっぱりサラダ バナナ	お茶 キラキラフルーツポンチ	598 21.3 21.6 1.3	528 19.5 17.7 1.0	Kcal g g g
28	火	お茶 ブランフレーク	ミネラルふりかけごはん 豚汁 カレイのバター醤油ソース 大根サラダ オレンジ	牛乳 お麩ラスク	521 26.4 17.7 1.4	423 17.7 13.3 1.1	Kcal g g g
29	水	お茶 クラッカー	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 もやしとわかめの中華サラダ グレープフルーツ	牛乳 チキンピラフ 煮干し	567 21.8 15.7 2.9	456 17.0 12.0 2.4	Kcal g g g
30	木	お茶 せんべい	キーマカレー 牛乳 お好み焼き厚焼き卵 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	お茶 大学いもチップス	690 27.3 24.2 2.1	648 24.1 19.6 2.1	Kcal g g g
31	金	お茶 ヨーグルト	小松菜納豆ごはん 高野豆腐の味噌汁 おろしネギチキン 中華風春雨サラダ オレンジ	牛乳 バターサブレ	709 33.3 30.6 2.2	554 24.5 20.6 1.7	Kcal g g g



絵本給食

3つ並んだおにぎりくん。
 「にぎにぎ ぎゅっぎゅっ」「にぎにぎ ぎゅー」「にぎにぎ ぎゅっぎゅっ」
 自分で自分をにぎります。あ————ん…とくちをあけたおにぎりくんたち。
 ぱくっと食べたのは、なーんだ？
 保育園では、21日(火)に提供します。

