

日曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4歳児 エネルギー たんぱく質
15 金	麦茶 りんご	スパゲティーミートソース ポテトサラダ バナナ	スパゲティー 豚挽 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 じゃが芋 きゅうり 人参 コーン缶 マヨレ	麦茶 グリンピース おむすび	米 グリンピース 焼き海苔	439 kcal 12 g	519 kcal 15 g
16 土	麦茶 ウエハース	とん丼 温野菜 味噌汁	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 人参 ブロccoli 小松菜 ねぎ	牛乳 みかんゼリー ぱりんこ		466 kcal 15.9 g	563 kcal 19.3 g
18 月	麦茶 ヨーグルト (干しぶどう)	ごはん 白身魚のフライ キャベツサラダ ポテトスープ	メルルーサ 薄力粉 パン粉 サラダ油 キャベツ ベーコン パセリ缶 レモン じゃが芋 玉ねぎ 人参	麦茶 コーンフロスト フルーツ グラノーラ	コーンフロスト プルーン 牛乳	443 kcal 18.2 g	528 kcal 21.8 g
19 火	牛乳 バナナ	ごはん 筑前煮 小松菜入りもやし和え 味噌汁	鶏肉 人参 大根 蓮根 ごぼう 舞茸 蒟蒻 焼き竹輪 小松菜 もやし ごま かぶ しめじ	牛乳 クラッカー サンド	リッツ もも缶 クリームチーズ かぼちゃ ツナ缶	581 kcal 19.8 g	597 kcal 19.6 g
20 水	牛乳 オレンジ	ごはん マーボー豆腐 春雨とレタスのソテー わかめと竹輪のスープ	豚挽 絹ごし豆腐 玉ねぎ こねぎ ごま油 片栗粉 春雨 人参 レタス コーン缶 ごま油 わかめ 焼き竹輪 ねぎ ごま	牛乳 りんごの パウンドケーキ	りんご ミックス粉 鶏卵 バター 牛乳 サラダ油	565 kcal 20.9 g	587 kcal 20.7 g
21 木	麦茶 りんご	カレーライス コールスローサラダ バナナ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ キャベツ 人参 コーン缶 マヨレ	麦茶 わらびもち		372 kcal 9.6 g	436 kcal 12.1 g
22 金	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉のから揚げ 温野菜 人参のグラッセ 味噌汁	鶏肉 片栗粉 生姜 サラダ油 スナップエンドウ 人参 バター 焼き麩 わかめ	牛乳 お楽しみおやつ		643 kcal 21.3 g	672 kcal 21.2 g
23 土	麦茶 マリービスケット	中華丼 アスパラスープ オレンジ	米 豚肉 焼き竹輪 人参 白菜 舞茸 チンゲン菜 ごま油 片栗粉 アスパラ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 さつまチップ		437 kcal 13 g	511 kcal 15.5 g
25 月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん シルバーの照り焼き 鶏レバーの甘辛煮 凍り豆腐とひじきの含め煮 すまし汁	シルバー 鶏レバー 生姜 凍り豆腐 ひじき 人参 絹ごし豆腐 ねぎ えのき	牛乳 アメリカドック	魚肉ソーセージ ミックス粉 サラダ油	486 kcal 22.7 g	535 kcal 25.7 g
26 火	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツとインゲンのおかか和え 味噌汁	鶏手羽元 ねぎ 生姜 キャベツ インゲン 鰹節 じゃが芋 玉ねぎ 人参	麦茶 たぬきうどん	乾麺 ねぎ かまぼこ 揚げ玉	410 kcal 16.1 g	398 kcal 15.0 g
27 水	麦茶 りんご	ごはん 豚レバー入りポークビーンズ 納豆和え 味噌汁	豚挽 豚レバー 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆 トマト缶 グリンピース ほうれん草 人参 もやし ひきわり納豆 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 ウイナー ロール	ウイナー 餃子の皮 サラダ油	544 kcal 21.1 g	657 kcal 26.5 g
28 木	牛乳 バナナ	ごはん 鯉のぼりハンバーグ ポテカレサラダ すまし汁	鶏挽 木綿豆腐 玉葱 おから片栗粉 じゃが芋 ミックスベジタブルカレー粉 マヨレ 花麩 ねぎ	麦茶 かしわ餅 もち太郎		658.0 kcal 19.9 g	695.0 kcal 19.8 g
30 土	麦茶 カルテツい わしおかし	スパゲティーきこり風 ブロッコリーのドレッシング和え バナナ	スパゲティー ツナ缶 しめじ えのき 玉葱 トマト缶 グリンピース ブロッコリー コーン缶 オリーブ油	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		352 kcal 13.6 g	362 kcal 15.9 g

給食室より

ご入園 ご進級 おめでとうございます。

暖かくなり、子どもたちの活動量も増えてきました。午後の活動も元気に出来るよう腹持ちの良いおやつを多く取り入れています。

緊張や不安もあるかと思いますが新しい生活を給食室は栄養で応援します！

