

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	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
17	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツとインゲンのおひたし 味噌汁	手羽元 長ネギ 生姜 酢 キャベツ さやいんげん かつお節 じゃが芋 玉葱 人参	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	399 kcal 16 g	484 kcal 19.3 g
18	火	麦茶 りんご	スパゲッティー・ミートソース コーンブロッコリー バナナ	スパゲッティー 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 ブロッコリー コーン	牛乳 ホットドッグ	コッペパン ウインナー キャベツ	426 kcal 17.7 g	506 kcal 22.2 g
19	水	牛乳 バナナ	ごはん ちくわの磯辺揚げ ジャーマンポテト 味噌汁	竹輪 薄力粉 片栗粉 あおのり じゃが芋 ピーマン ウインナー カレー粉 人参 チンゲン菜	牛乳 りんごの パウンドケーキ	ミックス粉 バター 牛乳 卵 りんご	570 kcal 18.9 g	587 kcal 18.4 g
20	木	牛乳 オレンジ	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わかめとちくわのスープ	豚挽 絹豆腐 玉葱 長ネギ 生姜 にんにく ごま油 春雨 きゅうり にんじん 酢 ごま油 わかめ ちくわ 長ネギ いりごま	牛乳 みかんゼリー ウエハース		446 kcal 18.8 g	441 kcal 18.2 g
21	金	麦茶 りんご	ごはん 鶏肉のから揚げ 温野菜 人参のグラッセ オニオンスープ	鶏もも 酢 生姜 スナッフえんどう 人参 バター 玉葱 パセリ	牛乳 お楽しみおやつ		516 kcal 16.9 g	627 kcal 21.4 g
22	土	麦茶 カルシウム せんべい	チキンライス ほうれん草のソテー バナナ	米 ささみ バター 玉ねぎ コーン ほうれん草 しめじ コーン バター	牛乳 ミニバウムクーヘン		381 kcal 15 g	448 kcal 18 g
24	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	食パン チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ	食パン バター 鶏もも タイム パセリ バジル かぼちゃ きゅうり 卵 チンゲン菜 玉葱	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティー キャベツ しらす にんにく	386 kcal 19.4 g	458 kcal 23.1 g
25	火	牛乳 オレンジ	たけのこごはん 鮭の塩焼き 五目豆 すまし汁	米 たけのこ 油揚げ 鮭 大豆 人参 れんこん こんにやく こんぶ 絹豆腐 長ネギ えのき	牛乳 焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし	437 kcal 27.1 g	444 kcal 28.8 g
26	水	牛乳 バナナ	ハヤシライス じゃが芋とレタスのサラダ オレンジ	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ じゃが芋 レタス いんげん ベーコン マヨレ	麦茶 グリーンピースごはん おむすび	米 グリーンピース 海苔	524 kcal 17.2 g	525 kcal 16.2 g
27	木	麦茶 りんご	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 牛乳 すりごま いりごま ほうれん草 人参 もやし 納豆 絹豆腐 油揚げ	牛乳 ココアワッフル 麦ふぁー		565 kcal 20.5 g	634 kcal 25.0 g
28	金	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	鶏ひき 木綿豆腐 玉葱 おから じゃが芋 ミックスベジタブル カレー粉 マヨレ 花麩 長ネギ	牛乳 かしわ餅 カルテツ いわしおかき		686 kcal 23.6 g	732 kcal 24.3 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！

