

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
16	火	麦茶 バナナ	ピビンバ丼 杏仁豆腐 中華風春雨スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく ごま油 杏仁豆腐 パイン缶 春雨 キャベツ 人参	牛乳 フルーツゼリー カルシウムせんべい		464 kcal 15.5 g	542 kcal 18.9 g
17	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉の西京焼き にんじんしりしり 味噌汁	豚ロース 人参 ツナ缶 ごま油 もやし にら	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー イチゴジャム クリームチーズ	550 kcal 22.6 g	573 kcal 23 g
18	木	牛乳 食べる 煮干し	ごはん マーボ豆腐 ブロッコリーの中華和え セロリスープ	豚挽 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 片栗粉 ごま油 ブロッコリー 人参 ごま ごま油 セロリ 卵	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 牛乳	441 kcal 20 g	451 kcal 18.9 g
19	金	麦茶 バナナ	ごはん お好み焼きハンバーグ 人参のグラッセ ゆでスナップエンドウ チンゲン菜スープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 キャベツ マヨドレ 青のり かつお節 人参 ハター スナップエンドウ チンゲン菜 玉葱	牛乳 お楽しみおやつ		471 kcal 16.4 g	551 kcal 20.3 g
20	土	麦茶 カルシウム せんべい	ガーリックライス シーチキンサラダ オニオンスープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 マヨドレ 玉葱 パセリ	牛乳 ケーキドーナッツ		357 kcal 10.5 g	425 kcal 12.3 g
22	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん サワラの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁	サワラ いらごま ひじき 大豆 油揚げ 人参 ごま油 かぶ しめじ	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 もやし にら	403 kcal 21.3 g	488 kcal 26.3 g
23	火	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 粉吹き芋 味噌汁	豚もも キャベツ 人参 玉葱 しらたき 焼き豆腐 じゃが芋 パセリ 小松菜 油揚げ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 チーズ 牛乳	475 kcal 21.5 g	486 kcal 21.7 g
24	水	麦茶 バナナ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え わかめと竹輪のスープ	豚レバー 生姜 片栗粉 すりごま いらごま 油 牛乳 チンゲン菜 人参 もやし 納豆 わかめ 竹輪 ねぎ ごま	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	357 kcal 14.4 g	406 kcal 17.8 g
25	木	牛乳 食べる 煮干し	レーズンツイスト チキンのハーブ焼き 南瓜サラダ アスパラスープ	鶏もも タイム パセリ バジル 南瓜 チーズ マヨドレ アスパラ ねぎ	麦茶 たけのこごはんおむすび	米 たけのこ 油揚げ のり	445 kcal 20.8 g	459 kcal 19.5 g
26	金	牛乳 オレンジ	ごはん 鯉のぼりハンバーグ ポテカレサラダ すまし汁	鶏もも挽 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 マヨドレ 花麩 ねぎ	牛乳 かしわ餅 ぱりんこ		684 kcal 23.9 g	742 kcal 24.6 g
27	土	麦茶 マリービスケット	ごはん 青椒肉絲 いんげんの胡麻和え 味噌汁	豚もも たけのこ ピーマン ごま油 片栗粉 いんげん 人参 ごま じゃが芋 わかめ	牛乳 かりんとう ウエハース		465 kcal 19.8 g	549 kcal 24.8 g
30	月	麦茶 バナナ	ドライカレー 大根炒めサラダ 人参スープ オレンジ	米 豚挽 豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 切り干し大根 しらす干し 青のり ごま油 人参 玉葱	牛乳 ココアワッフル カルシウムせんべい		456 kcal 16.1 g	504 kcal 18.7 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！

