

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	水	牛乳 食べる 煮干し	ごはん 豚肉の柳川風 もやし和え 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき もやし きゅうり 人参 えのき ねぎ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	490 kcal 20.5 g	508 kcal 19.1 g
17	木	牛乳 オレンジ	ごはん お好み焼きハンバーグ ゆでスナップエンドウ 人参のグラッセ アスパラスープ	豚挽 玉葱 パン粉 キャベツ ソース マヨドレ 青のり かつお節 スナップエンドウ 人参 バター アスパラガス ねぎ	牛乳 お楽しみおやつ		549 kcal 21.2 g	681 kcal 23.9 g
18	金	麦茶 バナナ	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 アスパラのおかか和え なめこ汁	豚もも じゃが芋 人参 玉葱 生姜 竹輪 こんにゃく アスパラガス キャベツ かつお節 マヨドレ なめこ 豆腐 ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン	コッペパン 油 きな粉	455 kcal 17.4 g	535 kcal 21.6 g
19	土	麦茶 ウエハース	スパゲッティきこり風 キャベツとウインナーのソテー ポテトスープ	スパゲッティ ツナ缶 しめじ えのき 玉葱 トマト缶 グリンピース キャベツ ウインナー ソース じゃが芋 玉葱 人参	麦茶 カップヨーグルト マリービスケット		359 kcal 15.1 g	379 kcal 17.3 g
21	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん さわらの照り焼き ひじきの白和え 味噌汁	さわら ひじき 人参 つきこんにゃく いんげん 木綿豆腐 小松菜 練りごま キャベツ 焼き麩	牛乳 フライドポテト	じゃが芋 油 青のり	480 kcal 23 g	532 kcal 25.7 g
22	火	麦茶 バナナ	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ キャベツサラダ 人参スープ	鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー キャベツ ベーコン パセリ レモン 人参 玉葱	麦茶 たけのこごはん おむすび	米 たけのこ 油揚げ のり	388 kcal 13.9 g	464 kcal 18.8 g
23	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ ひじきと野菜の炒め物 具だくさん味噌汁	生揚げ ハム 玉葱 人参 グリンピース 片栗粉 ひじき 人参 キャベツ たけのこ 竹輪 ごま油 じゃが芋 人参 ねぎ ごぼう	牛乳 クリームパン		514 kcal 20.6 g	538 kcal 20.3 g
24	木	牛乳 食べる 煮干し	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 片栗粉 油 すりごま ごま ソース 牛乳 小松菜 人参 もやし 納豆 じゃが芋 玉葱 人参	麦茶 プルーン入り ヨーグルト	ヨーグルト プルーン コーンフレーク	430 kcal 19.5 g	436 kcal 18.1 g
25	金	牛乳 バナナ	ごはん 鯉のぼりハンバーグ マカロニサラダ クリームシチュー	鶏もも挽 木綿豆腐 玉葱 おから 片栗粉 ソース マカロニ きゅうり ハム 卵 マヨドレ 玉葱 人参 じゃが芋 コーン クリームルウ 薄力粉 生クリーム	麦茶 かしわ餅 ぱりんこ		702 kcal 21.3 g	748 kcal 21.9 g
26	土	麦茶 マリー ビスケット	チキンライス こふき芋 オニオンスープ	米 鶏もも バター 玉葱 コーン じゃが芋 パセリ 玉葱 パセリ	牛乳 ウエハース ぱりんこ		418 kcal 13.7 g	479 kcal 16.2 g
28	月	牛乳 ウエハース	ドライカレー スパゲッティサラダ オレンジ	米 豚挽 豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 スパゲッティ ツナ缶 キャベツ 人参 マヨドレ	麦茶 ココアワッフル カルシウムせんべい		511 kcal 15.7 g	500 kcal 13.8 g
30	水	牛乳 食べる 煮干し	ごはん すき焼き風 にんじんしりしり 味噌汁	豚もも キャベツ 人参 玉葱 しらたき 焼き豆腐 人参 ツナ缶 ごま油 酢 焼き麩 わかめ	牛乳 揚げ芋	じゃが芋 ミックス粉 豆乳 油	543 kcal 22.1 g	631 kcal 22.7 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！

