

## 

	14							
В	曜	主食	献 立 名	午後おやつ	Iネルギ- (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)
1	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
4	火	ごはん	いりとうふ・かぼちゃのサラダ みそ汁(小町麩,にら)・オレンジ	牛乳 青菜じゃこごはん	602	23.8	18.5	1.8
5	水	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き・じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(大根,人参)・チーズ	牛乳 りんごのガレット	603	26.5	21.7	1.7
6	木	ごはん	豚肉のプルコギ・白あえ みそ汁(じゃが芋,油揚げ)	牛乳 さつま芋のあべかわ	595	23.0	22.2	1.3
7	金	ごはん	タンドリーチキン・ブロッコリーのサラダ かぶのスープ・バナナ	牛乳・塩せんべい カルテツおさかなサブレ	642	22.5	25.8	1.3
8	土		₽· ¶७.९¶.९ <del>१</del>	麦茶 玄米と青のりのパフ				
10	月	ごはん	三色そぼろ丼・ごぼうのサラダ みそ汁(豆腐,わかめ)・バナナ	牛乳 南瓜ケーキ	663	23.8	24.2	2.0
11	火	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー・マカロニサラダ みそ汁(大根,油揚げ)	牛乳 ★ブルーベリーサンド	613	24.1	22.7	1.9
12	水	ごはん	大豆のかき揚げ・キャベツの和風サラダ みそ汁(じゃが芋,わかめ)・プルーン	牛乳 ナポリタン	600	16.5	20.9	1.9
13	木	ごはん	ハニースパイシーチキン・五目みそ汁 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング・チーズ	牛乳・クラッカー ピーチヨーグルト	614	25.5	23.2	1.5
14	金	ごはん	ぶりの西京焼き・昆布と豚肉の煮物 ポテトスープ	牛乳・青のりせんべい プチ肉まん	610	26.6	24.1	2.0
15	土			麦茶 きらきら星のパフ				
17	月	ごはん	豚肉とれんこんの炒め・プロッコリーのごま酢あえ みそ汁(厚揚げ,ねぎ)・バナナ	牛乳 ツナコーンチャーハン	627	25.6	21.0	1.3
18	火	ごはん	ひき肉蒸し・もやしのマヨドレあえ みそけんちん汁・プルーン	牛乳 きな粉サンド	621	24.9	20.7	1.9
19	水	ごはん	さばの煮つけ・納豆あえ みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ)	牛乳 ポテトもち	646	24.8	26.6	1.9
20	木	ごはん	カレーシチュー・切干大根の中華サラダ オレンジ	牛乳 焼きそば	606	20.5	22.7	2.0
21	金	ごはん	豚ひき肉あんかけ丼・金時豆の煮豆 みそ汁(里芋,油揚げ)・チーズ	牛乳・ビスケット カルシウムせんべい	605	20.6	21.2	1.5
22	土		*****	麦茶 きらきら星のおせんべい				
25	火	じゃこ ごはん	中華風ミートローフ・炒めもやし みそ汁(かぼちゃ,大根)	牛乳 黒糖蒸しパン	608	23.1	20.7	1.5
26	水	ごはん	さわらの酢じょうゆ煮・華風あえ キャロットスープ・プルーン	牛乳 ★さつま芋の茶巾	591	22.3	14.4	1.4
27	木	ごはん	鶏肉の香味揚げ★ほうれん草の海苔サラダ みそ汁(しめじ,万能ねぎ)・みかん 🌉	牛乳 お米de国産もものタルト	637	21.4	24.7	1.7
28	金	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め・ポテトサラダ みそ汁(白菜,油揚げ)・バナナ	牛乳・星形せんべい ミレービスケット	603	19.8	23.6	1.4
29	土		do 0.0.00	麦茶 きらきら星のパフ				
		材その他の ラング体験	都合により変更される場合がありますのでご了承ください。	保育園栄養給与平均	616	23.1	22.2	1.7
ξη1	7	和食に使	われる調味料「さしすせそ」の	保育園栄養給与目標量	620	24.8	17.2	1.7 未満