2023年	5月		立				保育園(以上児)
日		エネルギーのもとになるもの	材料名(昼食 体を作るもとになるもの	*・3時おやつ) 体の調子を整えるもの		10時おやつ	
曜	献立名	げんき くん	もりもり	にこにこ カャル つこう	調味料	3時おやつ	栄養 価
01	未満児主食ごはんおちゃ			キャベツ、たまねぎ、に		豆乳	エネルギー 405 kcal
月	とりにくのマスタードやき キャベツとツナのサラダ	こむぎこ、さとう、あぶら、こめ	く、ツナ、ウインナーソーセージ	んじん、しいたけ、きゅうり、ねぎ	レールウ、す、 ソース、マス	むぎちゃ ヨーグルト	たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.5 g
	カレースープ				タード、しょう	ビスコ	脂 質 16.5 g カルシウム 262 mg
02	おちゃのはいりひじきごはん			ほうれんそう、にんじ	だしじる、しょ		エネルギー 297 kcal
	さかなのてりやき おちゃ	あぶら、こめ、ワッフ ル	たひきにく、あぶ らあげ	ん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、ひじき	うゆ、ほんみり ん、しお		たんぱく質 17.7 g
火	おふのみそしる ★主食はいりません★ ゼリー				70 (0 4 0	ワッフル	脂 質 10.4 g カルシウム 84 mg
6(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★		I.			オレンジジュース	01
	未満児主食ごはんおちゃ	マヨネーズ、パンこ、さとう、あぶら、こ	ぎゅうにゅう、ぶた	オレンジ、たまねぎ、に	ケチャップ、	ヨーク	エネルギー 406 kcal
月	ハンバーグ コーンいりにんじんサラダ	め	にく、たまご、チー	んじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン、しいた	こしょう、コンソ	さゅっにゅっ オレンジ	たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.6 g
	ほうれんそうのスープ		ズ、ミニフィッシュ	け、レーズン	メ	ミニフィッシュ	カルシウム 353 mg
09	未満児主食ごはんおちゃ	ホットケーキミック	ぎゅうにゅう、ぶ	もやし、ピーマン、にん	だしじる、しょ	豆乳	エネルギー 403 kcal
火	チンジャオロース ちゅうかサラダ	ス、さとう、ごまあぶ ら、あぶら、こめ	たにく、たまご、みそ、なまクリー	じん、たけのこ、きゅう り、チンゲンサイ、いち	フゆ、す、オイスターソース、	きゅうにゅう	たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.6 g
	かきたまみそしる		ム、かまぼこ	ごジャム、ねぎ、しょうが	しお		加 東 18.6 g カルシウム 289 mg
10	にくみそうどん ★主食はいりません★			もやし、きゅうり、ピーマ	だしじる、しょ	牛乳	エネルギー 411 kcal
	しんじゃがのバターいため	とう、ごまあぶら、あ ぶら、ごま、うどん、		ン、にんじん、しいた け、にんにく	うゆ、ほんみり ん、しお、こ		たんぱく質 17.4 g
水)	ヨーグルトおちゃ	バター	みそ	17, 12,012	しょう	じゃこおにぎり	脂 質 13.4 g カルシウム 150 mg
11	未満児主食ごはん おちゃ			キャベツ、もやし、きゅう		ヤクルト	エネルギー 381 kcal
	さかなのソースやき	ケーキミックス、あぶら、こむぎこ、さとう、		り、にんじん、えのきた け、とうもろこし、ねぎ	しょうゆ、コンソメ	ぎゅうにゅう	たんぱく質 23.7 g
	キャベツのみそダレサラダ えのきともやしのスープ	グラニューとう、こめ		い、ことものこし、4ょさ		じゃがいもドーナツ	脂 質 14.9 g
12	メキシカンライス おちゃ		とりにく、ウイン	たまねぎ、えのきたけ、ア	しょうゆ、し	 牛乳	カルシウム 258 mg エネルギー 346 kcal
$\overline{}$	オレンジチキン ★主食はいりません★	ズ、ふ、あぶら、こ	ナーソーセージ	スパラガス、にんじん、 コーン、オレンジジュー	お、カレーこ、	すらぎちゃ	たんぱく質 17.2 g
金	アスパラのマヨネーズいため	め、ケーキ		ス、パプリカ、ピーマン、ね	こしょう、コンソメ	ケーキ	脂 質 17.6 g
13(十)	おふのスープ ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★			ぎ、にんにく		オレンジジュース	カルシウム 27 mg
15(1.7)	未満児主食ごはんおちゃ	じゃがいも、ホット	ぶたにく、だい		ソース、ケ	牛乳	エネルギー 407 kcal
	ポークビーンズ	ケーキミックス、さとう、ふんとう、はちみ		ぎ、にんじん、キャベ ツ、りんご、コーン、きゅ	チャップ、す、	むぎちゃ	たんぱく質 15.9 g
月)	おはなばたけサラダョーク	つ、あぶら、こめ	にゅう	うり、レモン	お、こしょう	レモンケーキ	脂 質 14.6 g カルシウム 166 mg
16	未満児主食ごはん おちゃ	しょくパン、はるさめ、	ぎゅうにゅう、さ	きゅうり、にんじん、わか	だしじる、しょ		エネルギー 434 kcal
	さばのみそに	さとう、ごまあぶら、こ め、プリンのもと、バ	ば、とうふ、み	め、コーン、ねぎ、しょう	うゆ、す、ほん	ぎゅうにゅう	たんぱく質 24.1 g
火	はるさめとわかめのサラダ	ター	そ、	3),	みりん	フレンチトースト	脂 質 22.2 g
	とうふのすましじる わふうスパゲティー ★主食はいりません★	こめ、フライドポテ	とりにく、ツナか	かぶ、たまねぎ、にんじ	めんつゆ、しょ	上	カルシウム 296 mg エネルギー 358 kcal
$\overline{}$	スマイルポテト	ト、ごまあぶら、スパ	ん、ベーコン、か	ん、こまつな、ねぎ、し	うゆ、しお、こ	かぎちゃ	たんぱく質 12.8 g
	かぶのスープ	ゲティ	つおぶし	めじ、しいたけ、しおこ んぶ、にんにく	しよう、コンソメ	しおこんぶおにぎり	脂 質 11.8 g
	おちゃ 未満児主食ごはん おちゃ	ホットケーキミック	ぎゅうにゅう、たまご、	きゅうり、キャベツ、ミッ	すしおカ	りんごジュース	カルシウム 54 mg エネルギー 391 kcal
	おまめのキッシュふう	ス、さとう、あぶら、	だいず、ウインナー ソーセージ、なまク	クスベジタブル、ほうれ	レーこ、こしょ	ぎゅうにゅう	たんぱく質 17.7 g
	やさいサラダ	ふ、こめ、バター	リーム、ベーコン、かまぼこ、チーズ	んそう、たまねぎ、コーン、えのきたけ、ねぎ	う、コンソメ	カレーふうみのむしパン	
19	おふのスープ 未満児主食ごはん おちゃ	さレう などら かた		かぼちゃ、だいこん、キ	オートろめ	飲むヨーグルト	カルシウム 306 mg エネルギー 387 kcal
	さかなのあまずソース	くりこ、ごま、ごまあ	ろ、ハム	ウイフルーツ、ほうれん	しお、こしょう、	ぎゅうにゅう	たんぱく質 23.9 g
金	かぼちゃのミルクに	ぶら、こめ、せんべ い、バター		そう、たまねぎ	コンソメ	キウイフルーツ	脂 質 14.0 g
	ハムとだいこんのスープ	V				せんべい オレンジジュース	カルシウム 268 mg
	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ 未満児主食ごはん おちゃ	こむぎこ、じゃがい	とりにく、みそ、た	キャベツ、たまねぎ、に	だしじる、しょ	牛乳	エネルギー 422 kcal
<u> </u>	とりにくのさっぱりに	も、さとう、マーガリ		んじん、コーン、ねぎ、		ジョア	たんぱく質 23.6 g
月	ひじきのごまネーズ	ン、マヨネーズ、ご ま、こめ		ひじき、しょうが、 にん にく		おちゃクッキー	脂 質 15.5 g
23	じゃがいものみそしる 未満児主食ごはん おちゃ		ぎゅうにゅう レう		だしじる、しょ	野菜ジュース	カルシウム 734 mg エネルギー 399 kcal
	とうふのみそあんかけ	くりこ、ごまあぶら、	ふ、ぶたひきに	う、たまねぎ、にんじ	うゆ、す、ほん	ぎゅうにゅう	たんぱく質 22.4 g
火	ほうれんそうののりあえ	こめ、ビスケット	く、みそ、しらすぼし	ん、もやし、いんげん、 ねぎ、のり	みりん	オレンジ	脂 質 19.3 g
24	しろはんぺんのすましじる 未満児主食ごはん おちゃ	じあがいた パンチ		たまねぎ、きゅうり、キャ	だ] ドス 1 ಒ	ビスケット 豆乳	カルシウム 383 mg エネルギー 380 kcal
24		エレベルツ けいこ ハンこさ	10 ツノにツノ、か			<u> </u>	エネルギー 380 kcal たんぱく質 20.6 g
, ,				ベツ、にんじん、みか	うゆ、す、ほん		
水	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ			ベツ、にんじん、みか ん、えのきたけ、さやえ	うゆ、す、ほんみりん	スティックパン	脂 質 15.2 g
水	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる	とう、あぶら、こめ	たにく、とうふ、みそ	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ	みりん	スティックパン	カルシウム 291 mg
水 <u>)</u> 25	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむ ぎこ、さとう、あぶら、	たにく、とうふ、み そ ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、チー	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ	す、しょうゆ、	スティックパン ジョア	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal
水)	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむ ぎこ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こめ、せん	たにく、とうふ、み そ ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、チー	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅう	す、しょうゆ、 しお、パセリ こ、こしょう、コ	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう	カルシウム 291 mg
水) 25 (木)	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむ ぎこ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こめ、せん べい、バター	たにく、とうふ、み そ ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、チー ズ	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじ	す、しょうゆ、 しお、パセリ	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g
水 25 (木 26(金)	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ ~親子バス遠足~ ★お弁当・水筒・3時の	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむ ぎこ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こめ、せん べい、バター	たにく、とうふ、み そ ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、チー ズ	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじ	す、しょうゆ、 しお、パセリ こ、こしょう、コ	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g
水 25 木 木 26(金)	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こめ、せん べい、バター おやつを持参して じゃがいも、さとう、	たにく、とうふ、み そ ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、チー ズ 下さい★	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら	す、しょうゆ、 しお、パセリ こ、こしょう、コ ンソメ しょうゆ、ちゅう	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース オレンジジュース 牛乳	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g
水 25 木 26(金) 27(土) 29 (しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ ~親子バス遠足~ ★お弁当・水筒・3時の ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ 未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーやき	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、せんべい、バター おやつを持参してじゃがいも、さとう、マョネーズ、こめ、ウ	たにく、とうふ、み そ ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、チー ズ 下さい★ さば、とうにゅう、 ョーグルト、ハ	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら みかんジュース、みかん、なめこ、そらまめ、ほうれ	す、しょうゆ、 しお、パセリ こ、こしょう、コ ンソメ しょうゆ、ちゅう かだしのもと、	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース オレンジジュース 牛乳 おいぎちゃ	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.1 g
水 25 木 26(金) 27(土) 29 月	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ ~親子バス遠足~ ★お弁当・水筒・3時の ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ 未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーやき そらまめのホクホクサラダ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こめ、せん べい、バター おやつを持参して じゃがいも、さとう、	たにく、とうふ、み そ ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、チー ズ 下さい★	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら	す、しょうゆ、 しお、パセリ こ、こしょう、コ ンソメ しょうゆ、ちゅう かだしのもと、	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース オレンジジュース 牛乳 むぎちゃ とうにゅうババロア	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g
水 25 木 26(金) 27(土) 29 月	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ ~親子バス遠足~ ★お弁当・水筒・3時の ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ 未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーやき そらまめのホクホクサラダ なめこスープ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、せんべい、バター おやつを持参してじゃがいも、さとう、マヨネーズ、こめ、ウエハース	たにく、とうふ、み そ ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、チー ズ 下さい★ さば、とうにゅう、 ヨーグルト、ハ ム、ゼラチン	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら みかんジュース、みかん、なめこ、そらまめ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン、しょうが、レモン	す、しょうゆ、 しお、パセリ こ、こしょう、コ ンソメ しょうゆ、ちゅう かだしのもと、 ほんみりん、し お、カレーこ	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース オレンジジュース 牛乳 むぎちゃ とうにゅうババロア ウエハース	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 266 mg
水 25 (木) 26(金) 27(土) 29 (月) 30	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ ~親子バス遠足~ ★お弁当・水筒・3時の ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ 未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーやき そらまめのホクホクサラダ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、せんべい、バター おやつを持参してじゃがいも、さとう、マヨネーズ、こめ、ウエハース	たにく、とうふ、み ぞ がうにゅう、しい ら、たまご、チー ズ 下さい★ さば、とうにゅう、 ヨーゲルト、ハ ム、ゼラチン ぎゅうにゅう、とり にく、たまご、しら	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら みかんジュース、みかん、なめこ、そらまめ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、	す、しょうゆ、 しお、パセリ こ、こしょう、コ ンソメ しょうゆ、ちゅう かだしのもと、 ほんみりん、し お、カレーこ しょうゆ、ほん みりん、 よ	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース オレンジジュース サ乳 むぎちゃ とうにゅうババロア ウエハース ・ 豆乳	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 266 mg エネルギー 395 kcal
水) 25 (木) 26(金) 27(土) 29 月) 30 火	しんじゃがとやきどうふのいためにきゃべつのあまずあええのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃしろみざかなのこうそうパンこやきトマトサラダはるさめとたまごのスープ ~親子バス遠足~ ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★未満児主食ごはん おちゃさばのカレーやきそらまめのホクホクサラダなめこスープ 未満児主食ごはん おちゃとりにくのてりやきにんじんとじゃこのサラダ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、せんべい、バター おやつを持参してじゃがいも、さとう、マヨネーズ、こめ、ウエハース さとう、こむぎこ、あ	たにく、とうふ、み ぞ がうにゅう、しい ら、たまご、チー ズ 下さい★ さば、とうにゅう、 ヨーグルト、ハ ム、ゼラチン ぎゅうにゅう、とり	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら みかんジュース、みかん、なめこ、そらまめ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン、にんじん、い	す、しょうゆ、 しょうゆ、 しお、パセリ こ、こしょう、コ ンソメ しょうゆ、ちゅう かだしのもと、し お、カレーこ しょうゆ、まん みりん、、 ちゅうかだしの ちゅうかだしの	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース オレンジジュース 牛乳 むぎちゃ とうにゅうババロア ウエハース 豆乳	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 266 mg エネルギー 395 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.9 g
水) 25 (木) 26(金) 27(土) 29 (月) 30 (火)	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ ~親子バス遠足~ ★お弁当・水筒・3時の ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ 未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーやき そらまめのホクホクサラダ なめこスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのてりやき にんじんとじゃこのサラダ にらたまスープ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、せんべい、バター おやつを持参してじゃがいも、さとう、マコネーズ、こめ、ウエハース さとう、こむぎこ、あぶら、こめ	たにく、とうふ、み ぞ がうにゅう、しい ら、たまご、チー さば、とうにゅう、 コーゼラチン ざゅうにゅう、とり にく、とうにゅう、 さば、とうにゅう、 さば、とうにゅう、 さば、とうにゅう、 さば、とうにゅう、 さば、とうにゅう、 とりにしたまご、	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら みかんジュース、みかん、なめこ、そらまめ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン、にんじん、れがん、カーン、にんじん、いんげん、わかめ、にら	す、しょうゆ、 しお、パセリ こ、パセリ こ、ンソメ しょうゆ、ちゅう かだしのもん、し お、カレーこ しょうゆ、ほん みりん、すい ちゅうかだしの もと、し ちゅうかだしの もと、し	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース オレンジジュース 中乳 むぎちゃ とうにゅうババロア ウエハース 豆乳 ぎゅうにゅう プルーンのカスタードやき	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 266 mg エネルギー 395 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 307 mg
水) 25 (木) 26(金) 27(土) 29 月) 30 火) 31	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ ~親子バス遠足~ ★お弁当・水筒・3時の ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ 未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーやき そらまめのホクホクサラダ なめこスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのてりやき にんじんとじゃこのサラダ にらたまスープ 未満児主食ごはん おちゃ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、せんべい、バター おやつを持参してじゃがいも、さとう、ウエハース さとう、こむぎこ、あぶら、こめ さつまいも、こむぎこ、あぶら、こまいち、こま、さ	たにく、とうふ、み ぎゅうにゅう、しい ちら、た では、かった。 とうにゅう、 とうにゅう、 とうにゅう、 とうにゅう、 とうにゅう、 とりにゅう、 とりにすぎい とりにすぎい とうになる。 とりになる。 とりになる。 とうになる。 とうになる。 とうになる。 とりになる。 とうになる。 とうになる。 とうになる。 とりになる。 としている。 とっと。 とっと。 とっと。 とっ。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら みかんジュース、みかん、なめこ、そらまめ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン、にんじん、いっしょうが、レモンプルーン、にんじん、いんげん、わかめ、にらじん、たけのこ、たまね	す、しょうゆ、 しょうゆ、 しお、パセリ こ、ソメ しょうゆ、ちゅう かだしみりん、こ おん、カレーこ しょうゆ、すいし おりん、さい ちゅうかだしの もと、しじる、 だしる、しょ	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース オレンジジュース 中乳 むぎちゃ とうにゅうババロア ウエハース 豆乳 ぎゅうにゅう プルーンのカスタードやき	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 266 mg エネルギー 395 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 307 mg エネルギー 381 kcal
水) 25 木) 26(金) 27(土) 29 月) 30 火) 31 水	しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ ~親子バス遠足~ ★お弁当・水筒・3時の ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★ 未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーやき そらまめのホクホクサラダ なめこスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのてりやき にんじんとじゃこのサラダ にらたまスープ	とう、あぶら、こめ パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、せんべい、バター おやつを持参してじゃがいも、さとう、ウエハース さとう、こむぎこ、あぶら、こめ さつまいも、こむぎこ、あぶら、こまいち、こま、さ	たにく、とうふ、み ぎゅうにゅう、しい ちら、た では、かった。 とうにゅう、 とうにゅう、 とうにゅう、 とうにゅう、 とうにゅう、 とりにゅう、 とりにすぎい とりにすぎい とうになる。 とりになる。 とりになる。 とうになる。 とうになる。 とうになる。 とりになる。 とうになる。 とうになる。 とうになる。 とりになる。 としている。 とっと。 とっと。 とっと。 とっ。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。	ベツ、にんじん、みかん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にら みかんジュース、みかん、なめこ、そらまめ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、コーン、にんじん、いっか、レモンプルーン、にんじん、いんげん、わかめ、にら	す、しょうゆ、 しょうゆ、 しお、パセリ こ、ソメ しょうゆ、ちゅう かだしみりん、こ おん、カレーこ しょうゆ、すいし おりん、さい ちゅうかだしの もと、しじる、 だしる、しょ	スティックパン ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい オレンジジュース オレンジジュース 中乳 むぎちゃ とうにゅうババロア ウエハース 豆乳 ぎゅうにゅう プルーンのカスタードやき	カルシウム 291 mg エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 266 mg エネルギー 395 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 307 mg