藤枝聖マリア保育園(未満児) 2023年8月 10時おやつ 材料名(昼食・3時おやつ) エネルギーのもとになるもの体を作るもとになるもの体の調子を整えるもの

日	Jah. 1 6-	エネルギーのもとになるもの		体の調子を整えるもの		104442 ()	
曜	献立名	げんき くん くん	もりもり くん	にこにこ カンツ ちゃん	調味料	3時おやつ	栄養価
	未満児主食ごはん おちゃ	さとう、ふ、あぶら、こ		キャベツ、たまねぎ、きゅ	1 7 7 10 1		エネルギー 472 kcal
	ローストチキン	め、クラッカー	クリームナース、ベー コン、ツナ、みそ	うり、にんじん、パイナップル、オクラ、にんにく	ほんみりん、しお		たんぱく質 _{21.5} g
	キャベツのみそダレサラダ					クリームチーズの	脂 質 22.1 g
	ほしのこスープスパゲッティ ナポリタン ★主食はいりません★	ホットケーキミックス さ	ぎゅうにゅう ヨーゲル	バナナ、ほうれんそう、にん	ケチャップー		カルシウム ₁₇₉ mg エネルギー ₅₃₂ kcal
	スハクッティーテ ホリタン ★王良はい りません★ ほうれんそうのスープ	とう、スパゲティ、バター		じん、ももかん、たまねぎ、し		ぎゅうにゅう	エネルキー ₅₃₂ Kcal たんぱく質 _{21.8} g
	あまざけフルーツョーグルト		ジ、たまご、とりにく、	いたけ、レーズン、マッシュ ルーム、ピーマン、みかんか		チーズとレーズンの	脂 質 18.5 g
	おちゃ		チーズ	ん、パインかん			カルシウム 349 mg
	未満児主食ごはんおちゃ		ぎゅうにゅう、なまあ	とうもろこし、もやし、たま		りんごジュース	エネルギー 399 kcal
	あつあげとひきにくのちゅうかいため	こ、ごま、こめ	げ、ぶたひきにく、か まぼこ、なると	ねぎ、きゅうり、にんじん、 ピーマン、ねぎ、わかめ、		ぎゅうにゅう	たんぱく質 16.6 g
木	もやしのすのもの		まはて、はのこ		もと、しお	とうもろこし	脂 質 13.7 g
	わかめスープ						カルシウム ₂₃₇ mg
	未満児主食ごはんおちゃ	ゼリー、さとう、ごまあぶ ら、あぶら、こめ、ウエ		にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、きりぼしだい			エネルギー 418 kcal
	スタミナなっとう ちりめんとせんぎりやさいのサワー	ハース	ぼし	こん、にんにく、しょうが		ぎゅうにゅう ゼリー	たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.3 g
	えのきのすましじる					· ·	脂 質 11.3 g カルシウム 471 mg
	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい。	<u> </u> △★				オレンジジュース	77 72 471 mg
` _ ′	未満児主食ごはんおちゃ	ゼリー、じゃがいも、さと	ジョア、ぶたにく	たまねぎ、きゅうり、キャベ		· ·	エネルギー ₅₁₈ kcal
	カレー	う、あぶら、こめ、クッ		ツ、みかん、にんじん、り		ジョア	たんぱく質 18.9 g
	キャベツのあまずあえ	キー		んご	ソース、しお	クッキー	脂 質 14.6 g
	ゼリー						カルシウム ₈₅₈ mg
	未満児主食ごはんおちゃ	じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、こめ、せ		たまねぎ、キウイフルー ツ、にんじん、レタス、レ	す、しょうゆ、カレーこしお	豆乳	エネルギー 460 kcal
	とりにくのマリネ	んべい		モン、しょうが	カレーこ、しお	さゆりにゆり	たんぱく質 19.5 g
	カレーきんぴら レタススープ					キウイフルーツ せんべい	脂 質 18.1 g カルシウム 167 mg
	レタススーク 未満児主食ごはん おちゃ	こめ、もちごめ、はるさ	さわら、たまご、ハム	きゅうり、なめこ、ほうれん	す、ちゅうかだ		フルンリム 167 mg エネルギー 415 kcal
	さかたのみそつヨネーズやき	め、マヨネーズ、さとう、	みそ	そう、ねぎ、たまねぎ	しのもと、し	むぎちゃ	たんぱく質 18.0 g
	バンサンスー	あぶら、ごま			お、ほんみりん		脂 質 12.9 g
	なめこスープ						カルシウム 150 mg
10	未満児主食ごはん おちゃ			なつみかん、たまねぎ、も		ヨーク	エネルギー 419 kcal
	しろみざかなのケチャップあんかけ	こ、さとう、こめ	かまぼこ	やし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しょう	しようゆ、す		たんぱく質 20.7 g
	えのきともやしのスープ			が、にんにく		スティックパン	脂 質 10.0 g
	なつみかんかん						カルシウム 276 mg
` _ ′	~家庭保育~						
14(月) 15(火)	~希望保育~						
	~布室休月~ ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい	`*				オレンジジュース	
	未満児主食ごはんおちゃ	ビスコ、あぶら、ごま、ご	ししゃもフライ、みそ、	きゅうり、キャベツ、にんじ	だしじる、しょう	牛乳	エネルギー 437 kcal
	ししゃものフライ	まあぶら、こめ	あぶらあげ、とうにゅう	ん、たまねぎ 	ゆ、ほんみり ん、す	以・とうにゅうココアあじ	たんぱく質 17.0 g
	きゅうりづけ				\(\mathcal{O}\), \(\gamma\)	未・とうにゅう	脂 質 16.9 g
	たまねぎのみそしる	<u> </u>					カルシウム 338 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	ハ★ 食パン、さとう、こめ	ギゅうにゅう ヨーガル	たまねぎ、キャベツ、ね	だしじる、しょう	オレンジジュース	エネルギー ₄₈₄ kcal
	不何兄王良こはん ねりや おやこに	展/ V、CC/、CW	ト、たまご、とりにく、か	ぎ、にんじん、いちごジャ	ゆ、ほんみりん	」立れ ぎゅうにゅう	エネルキー ₄₈₄ KCal たんぱく質 _{24.6} g
	キャベツのみそしる		まぼこ、みそ、あぶらあげ	ム、ねぎ、しいたけ		いちごジャムサンド	脂 質 15.3 g
	ヨーグルト		(8)()				カルシウム 270 mg
22	未満児主食ごはんおちゃ	マヨネーズ、さとう、ふ、		オレンジ、たまねぎ、キャ		飲むヨーグルト	エネルギー 453 kcal
	あつあげのミートソースに	あぶら、こめ、せんべい	け、ぶたひきにく	ベツ、にんじん、オクラ、 えのきたけ、コーン、コー	お、パセリこ		たんぱく質 18.9 g
	オクラのサラダ			ン、ねぎ		オレンジ	脂 質 17.3 g
	おふのスープ	アナルギア ニー・エロ	光はなりァッキーショルート	 	<i>だ</i> 1		カルシウム 342 mg
	未満児主食ごはん おちゃ			にんじん、ごぼう、ピーマ ン、ねぎ、しいたけ、こん		L	エネルギー 526 kcal
	やきざかな えいようきんぴら	とう、ごま、あぶら、こめ		にやく		ぎゅうにゅう サクサクビスケット	たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.2 g
-	えいようさんいら とうふのみそしる						脂 質 22.0 g カルシウム 233 mg
		はるさめ、さとう、ごまあ	しゅうまい、アイスミル	きゅうり にんじん たまね	しょうゆ、す、し		エネルギー 459 kcal
		どう モ どう ユーノい	1	1 C 7 7 7 (1 C 0 7 C 7 C 1 C 1 C 1 C 1 C 1 C 1 C 1 C 1 C		4	たんぱく質 _{17.5} g
	しゅうまい ★主食はいりません★			ぎ、ピーマン、にら、にん	お、こしょう	むぎちゃ/クラッカー	たんなく貝 17.5 81
	しゅうまい ★主食はいりません ★ たたききゅうり	こ、こめ、クラッカー	ク、やきぶた、たまご、 ヨーグルト	ぎ、ピーマン、にら、にんにく	お、こしょう	以・アイスクリーム	脂 質 14.3 g
木	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ	こ、こめ、クラッカー	ヨーグルト	ぎ、ピーマン、にら、にんにく	お、こしょう	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	脂 質 14.3 g カルシウム ₂₈₃ mg
木 <u>)</u> 25	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ		ョーグルト とりにく、とうふ、みそ、	ぎ、ピーマン、にら、にん にく ほうれんそう、もやし、わ	お、こしょう だしじる、しょう	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal
太 <u>)</u> 25 ()	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに	こ、こめ、クラッカー	ヨーグルト	ぎ、ピーマン、にら、にんにく	お、こしょう	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g
木) 25 (金	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ	こ、こめ、クラッカー	ョーグルト とりにく、とうふ、みそ、	ぎ、ピーマン、にら、にん にく ほうれんそう、もやし、わ かめ、にんじん、オクラ、	お、こしょう だしじる、しょう	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g
木) 25 (金)	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき	ョーグルト とりにく、とうふ、みそ、	ぎ、ピーマン、にら、にん にく ほうれんそう、もやし、わ かめ、にんじん、オクラ、	お、こしょう だしじる、しょう	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g
木) 25 (金) 26(土)	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき ^★	ョーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、 しょうが、にんにく	お、こしょう だしじる、しょう ゆ、す	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg
木 ② 25 ② 金 ③ 26(土) 28	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき *** ** ** ** ** ** ** ** **	ョーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、か	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、 しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、たま	お、こしょう だしじる、しょう ゆ、す だしじる、しょう	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal
木 ② 25 金 ③ 26(土) 28	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる ★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、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき ハ★ じゃがいも、かたくりこ、	ョーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、 しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、たま ねぎ、コーン、しめじ、ね	お、こしょう だしじる、しょう ゆ、す だしじる、しょう	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg
大 25 金) 26(土) 28 月	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる ★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 さかなのマヨネーズやき	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき ごゃがいも、かたくりこ、 マョネーズ、さとう、こ め、バター	ョーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、か つおぶし	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、 しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ	だしじる、しょう ゆ、す だしじる、しょう ゆ、しお	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g
大 25 金 326(土) 28 7 9	たたききゅうりはるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃとりにくのさっぱりにほうれんそうのおかかあえとうふとオクラのみそしる ★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 おちゃさかなのマヨネーズやきほうれんそうのレモンすとうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、こめ、バター じゃがいも、ビスケット、	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、か つおぶし ぶたにく、しらすぼし	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマ	だしじる、しょう ゆ、す だしじる、しょう ゆ、しお しょうゆ、す、	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal
木 25 金 26(土) 28 月 29 (たたききゅうりはるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃとりにくのさっぱりにほうれんそうのおかかあえとうふとオクラのみそしる ★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 おちゃさかなのマヨネーズやきほうれんそうのレモンすとうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、 マヨネーズ、さとう、こ め、バター じゃがいも、ビスケット、 さとう、あぶら、ごまあぶ	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、か つおぶし ぶたにく、しらすぼし	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、	だしじる、しょう ゆ、す だしじる、しょう ゆ、しお しょうゆ、す、 オイスターソー	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳 むぎちゃ	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g
大 25 金 326(土) 28 月 29 火	たたききゅうりはるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃとりにくのさっぱりにほうれんそうのおかかあえとうふとオクラのみそしる ★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 おちゃさかなのマヨネーズやきほうれんそうのレモンすとうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃチンジャオロースきゅうりのじゃこあえ	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、こめ、バター じゃがいも、ビスケット、	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、か つおぶし ぶたにく、しらすぼし	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマ	だしじる、しょう ゆ、す だしじる、しょう ゆ、しお しょうゆ、す、	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳 むぎちゃ スイカ	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g
大 25 金 26(土) 28 月 29 火)	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる ★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 さかなのマヨネーズやき ほうれんそうのレモンす とうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ チンジャオロース きゅうりのじゃこあえ じゃがにらスープ	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、こめ、バター じゃがいも、ビスケット、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、か つおぶし ぶたにく、しらすぼし	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にく はうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、にら、しょうが	だしじる、しょう ゆ、す だしじる、しょう ゆ、しお しょうゆ、す、 オイスターン しのもと、しお しお	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳 むぎちゃ スイカ ビスケット	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 149 mg
大 25 金 26(土) 28 月 29 火 30	たたききゅうりはるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃとりにくのさっぱりにほうれんそうのおかかあえとうふとオクラのみそしる ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さいま満児主食ごはん おちゃさかなのマヨネーズやきほうれんそうのレモンすとうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃチンジャオロースきゅうりのじゃこあえじゃがにらスープ 未満児主食ごはん おちゃ	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、こめ、バター じゃがいも、ビスケット、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、かつおぶし ぶたにく、しらすぼし ぎゅうにゅう、さば、とう	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにん、オクラ、しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、にら、しょうが	だしじる、しょう だしじる、しょう ゆ、す だしじる、しょう しょうゆ、す、 オイス ゅうかだ しのもと、しお だしじる、しょう	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳 むぎちゃ スイカ ビスケット 飲むヨーグルト	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 149 mg エネルギー 476 kcal
大 25 金 26(土) 28 月 29 火 30 (たたききゅうりはるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃとりにくのさっぱりにほうれんそうのおかかあえとうふとオクラのみそしる ★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 おちゃさかなのマヨネーズやきほうれんそうのレモンすとうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃチンジャオロースきゅうりのじゃこあえじゃがにらスープ 未満児主食ごはん おちゃさばのおろしに	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、こめ、バター じゃがいも、ビスケット、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、かつおぶし ぶたにく、しらすぼし ぎゅうにゅう、さば、とう	ぎ、ピーマン、にら、にんにく にく はうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、にら、しょうが	お、こしょう だしじる、 しょうゆ、 しょうゆ、 しょうなら、 しょうなら、 しっかいお だしにお たしじる、 しょうなら、 しいる、 しいる、 しいる、 しいる、 しいる、 しいる、 しいる、 しいる	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳 むぎちゃ スイカ ビスケット 飲むヨーグルト ぎゅうにゅう	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 149 mg エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.9 g
木 25 金 26(土) 28 月 29 火 30 水	たたききゅうりはるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃとりにくのさっぱりにほうれんそうのおかかあえとうふとオクラのみそしる ★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 おちゃさかなのマヨネーズやきほうれんそうのレモンすとうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃチンジャオロースきゅうりのじゃこあえじゃがにらスープ 未満児主食ごはん おちゃさばのおろしにかばちゃサラダ	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、こめ、バター じゃがいも、ビスケット、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ ホットケーキミックス、マヨネーズ、あぶら、さと	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、かつおぶし ぶたにく、しらすぼし ぎゅうにゅう、さば、とう ふ、ハム、しろはんペ	ぎ、ピーマン、にら、にんにく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにん、オクラ、しょうが、にんにん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、にら、しょうが かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、	お、こしょう だしじる、しょう ゆ、す だしじる、しょう ゆ、しお しょうゆ、ナイス しのもと、しなう たしじる、しょう しじる、しょう	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳 むぎちゃ スイカ ビスケット 飲むヨーグルト ぎゅうにゅう サータアンダギー	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 149 mg エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.3 g
木 25 金 26(土) 28 月 29 火 30 水	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる ★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 さかなのマヨネーズやき ほうれんそうのレモンす とうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ チンジャオロース きゅうりのじゃこあえ じゃがにらスープ 未満児主食ごはん おちゃ さばのおろしに かぼちゃサラダ しろはんぺんのすましじる	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、 マヨネーズ、さとう、こ め、バター じゃがいも、ビスケット、 さとう、あぶら、ごまあぶ ら、こめ ホットケーキミックス、マ ョネーズ、あぶら、さと う、くろさとう、こめ	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、か つおぶし ぶたにく、しらすぼし ぎゅうにゅう、さば、とう ふ、ハム、しろはんぺん	ぎ、ピーマン、にら、にんにく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、にら、しょうが かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しょう だしじる、しょう が、しいる、しょう が、しょうゆ、しょう か、しょうからしい。 たいない。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たい。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たいる。 たい。 たい。 たい。 たいな。 たいな。 たいな。 たいな。 たいな。 たいな。 たい。 たいな。 たいな。 たいな。 たいな。	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳 むぎちゃ スイカ ビスケット 飲むヨーグルト ぎゅうにゅう サータアンダギー	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g カルシウム 149 mg エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.9 g たんぱく質 19.3 g カルシウム 267 mg
大 25 金 26(土) 28 月 29 火 30 水 31	たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる ★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 さかなのマヨネーズやき ほうれんそうのレモンす とうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ チンジャオロース きゅうりのじゃこあえ じゃがにらスープ 未満児主食ごはん おちゃ さばのおろしに かぼちゃサラダ しろはんぺんのすましじる 未満児主食ごはん おちゃ	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、 マヨネーズ、さとう、こ め、バター じゃがいも、ビスケット、 さとう、あぶら、ごまあぶ ら、こめ ホットケーキミックス、マ ョネーズ、あぶら、さと う、くろさとう、こめ	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、 かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、 みそ、あぶらあげ、か つおぶし ぶたにく、しらすぼし ぎゅうにゅう、さば、とう ふ、ハム、しろはんぺん	ぎ、ピーマン、にら、にんにく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、にら、しょうが かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、たまねぎ、モロヘイ	お、こしょう だしじる、 しょうゆ、しょう かしじお しょうゆをからしい。 たっからしい。 たっからしい。 たっからしい。 たっからい。 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳 むぎちゃ スイカ ビスケット 飲むヨーグルト ぎゅうにゅう サータアンダギー 牛乳	脂 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 149 mg エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 267 mg エネルギー 469 kcal
木 25 金 26(土) 28 月 29 火 30 水 31 (たたききゅうり はるさめとたまごのスープ 未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる ★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 さかなのマヨネーズやき ほうれんそうのレモンす とうがんのみそしる 未満児主食ごはん おちゃ チンジャオロース きゅうりのじゃこあえ じゃがにらスープ 未満児主食ごはん おちゃ さばのおろしに かぼちゃサラダ しろはんぺんのすましじる	こ、こめ、クラッカー さとう、こめ、どらやき じゃがいも、かたくりこ、 マヨネーズ、さとう、こ め、バター じゃがいも、ビスケット、 さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ ホットケーキミックス、マ ヨネーズ、とう、こめ ボットケーキミックス、マ ヨネーズ、あることう、こめ、ゼリー、	ヨーグルト とりにく、とうふ、みそ、かつおぶし ぎゅうにゅう、しいら、みそ、あぶらあげ、かつおぶし ぶたにく、しらすぼし ぎゅうにゅう、さば、とうふ、ハム、しろはんへん	ぎ、ピーマン、にら、にんにく ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、レモン、パセリ すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、にら、しょうが かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、たまねぎ、モロヘイ	お、こしょう だしじる、 しじる、 しじる、 しじしお だししお しょうゆ、ターカンと しいった。 しい。 しい。 しい。 しい。 しい。 しい。 しい。 しい。 しい。 しい	以・アイスクリーム 未・ヨーグルト 牛乳 むぎちゃ どらやき オレンジジュース 豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち 牛乳 むぎちゃ スイカ ビスケット 飲むヨーグルト ぎゅうにゅう サータアンダギー	腊 質 14.3 g カルシウム 283 mg エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 183 mg エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 195 mg エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g カルシウム 149 mg エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.9 g たんぱく質 21.9 g おルシウム 267 mg