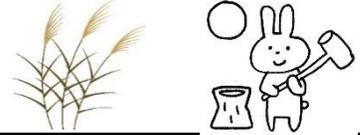
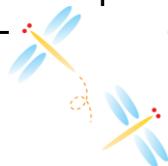


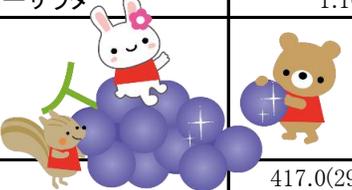
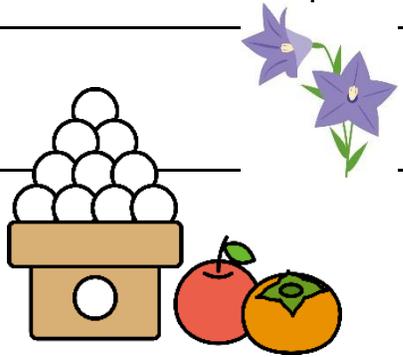
平成30年度



こんだてひょう

担当 三島 (苗・もんもん)

| 日付 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 夕食 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 |
|----|--------------------|--|----------------------------------|--|---|--|
| 1 | 土 豆乳 ヨーグルト | ごはん クリームシチュー スープ | 牛乳 ラムネ クリームサンド せんべい | |  | |
| 3 | 月 ドリンク ヨーグルト | ごはん みそ汁(わかめ・もやし) 魚のピッツアソース煮 ブロッコリーと豆腐のサラダ | 牛乳 りんごゼリー | 506.3(453.5) 22.0(21.9) 16.6(14.9) 1.6(1.3) | ごはん ドライカレー スープ(えのき・きょうな) | 401.4(281.0) 12.3(8.6) 14.7(10.3) 2.1(1.5) |
| 4 | 火 ドリンク ヨーグルト | ごはん すまし汁(しめじ・ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイともやしのサラダ | ドリンクヨーグルト マドレーヌ | 569.5(487.6) 23.4(22.0) 16.9(14.4) 2.0(1.6) | ごはん みそ汁(なめこ・ほうれん草) 肉じゃが ブロッコリーのゴマ和え | 435.0(304.5) 15.0(10.5) 13.2(9.3) 2.1(1.5) |
| 5 | 水 ドリンク ヨーグルト | バターロール 大豆のカレースープ フライドポテト キャンディーチーズ | ドリンクヨーグルト チヂミ | 607.9(502.2) 23.0(21.1) 21.1(16.7) 2.3(1.7) | チャーハン風まぜご飯 わかめスープ ひじきとこまつなのサラダ | 318.2(227.1) 8.8(6.2) 11.2(8.3) 2.2(1.6) |
| 6 | 木 ドリンク ヨーグルト | さつま芋と塩昆布のごはん けんちん汁 鶏肉のこうじ焼き | 牛乳 クッキー いりこ まがりせんべい | 523.2(471.4) 21.1(20.8) 13.4(12.5) 1.6(1.2) | 味噌ラーメン ヨーグルトゼリー | 362.5(253.8) 12.0(8.4) 6.0(4.2) 2.2(1.5) |
| 7 | 金 ドリンク ヨーグルト | ごはん みそ汁(ふ・えのき) 切干大根入り卵焼き シャキシャキポテトサラダ | 牛乳 おかか・チーズおにぎり | 660.9(552.9) 24.1(22.4) 16.4(14.3) 1.9(1.5) | ごはん スープ(オクラ・豆腐) 白身魚のオーロラ焼き コールスローサラダ | 317.5(222.2) 12.9(9.1) 7.8(5.5) 0.9(0.6) |
| 8 | 土 豆乳 ヨーグルト | 野菜たっぷりうどん | 牛乳 ラムネ クリームサンド せんべい | |  | |
| 10 | 月 ドリンク ヨーグルト | 豆腐と野菜のあんかけ丼 スープ(マッシュルーム・きょうな) | 牛乳 黒糖蒸しパン | 568.1(488.0) 17.9(18.0) 14.4(12.9) 2.0(1.6) | ごはん みそ汁(大根・大根の葉) 松風焼き マカロニサラダ | 399.4(279.6) 14.9(10.4) 10.5(7.4) 1.8(1.2) |
| 11 | 火 ドリンク ヨーグルト | ごはん みそ汁(まいたけ・ふ) じゃこねぎの卵焼き チンゲン菜の和え物 | ドリンクヨーグルト コロコロあげ | 584.4(498.0) 22.0(21.0) 20.7(17.0) 1.9(1.5) | ごはん すまし汁(そうめん・みつば) 厚揚げのみそ炒め 南瓜の甘煮 | 403.7(282.6) 12.8(9.0) 11.4(8.0) 1.3(0.9) |
| 12 | 水 ドリンク ヨーグルト | ごはん すまし汁(もやし・とうふ) 豚肉と玉ねぎの焼肉風 キャベツのおかか和え | ドリンクヨーグルト ジャムサンド | 577.5(493.2) 24.3(22.6) 14.4(12.6) 2.2(1.7) | ごはん みそ汁(しめじ・こまつな) 魚のとろとろポテト焼き せん野菜サラダ | 401.0(287.4) 17.8(13.6) 11.4(8.2) 1.5(1.1) |
| 13 | 木 ドリンク ヨーグルト | ミートソーススパゲティー スープ(コーン・わかめ) | 牛乳 コーンフレーク | 576.5(483.8) 21.7(20.2) 16.4(13.7) 3.4(2.6) | ごはん みそ汁(ねぎ・なす) 豆腐チャンプルー さつまいものゴマ和え | 417.0(291.9) 12.5(8.7) 13.4(9.4) 1.4(1.0) |
| 14 | 金 ドリンク ヨーグルト | 五目混ぜごはん すまし汁(冬瓜・里芋) 鮭のねぎみそ焼き きゅうりの昆布和え | 牛乳 カルシウムウエハース ひねりあげ ラムネ | 569.5(472.5) 26.4(24.7) 16.3(13.3) 2.2(1.7) | バターロール スープ(チンゲン菜・春雨) 高野豆腐とツナのパン粉焼き キャベツのレモン醤油和え | 369.0(252.8) 15.5(10.8) 15.6(10.8) 1.6(1.1) |

| 日付 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 夕食 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 |
|----|--------------------|---|--|--|---|---|
| 15 | 土 豆乳 ヨーグルト | ごはん クリームシチュー スープ | 牛乳 ラムネ クリームサンド せんべい | |  | |
| 18 | 火 ドリンク ヨーグルト | ごはん すまし汁(しめじ・ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 チンゲンサイともやしのサラダ | ドリンクヨーグルト マドレーヌ | 569.5(487.6) 23.4(22.0) 16.9(14.4) 2.0(1.6) | ごはん みそ汁(なめこ・ほうれん草) 塩肉じゃが ブロッコリーのゴマ和え | 435.0(304.5) 15.0(10.5) 13.2(9.3) 2.1(1.5) |
| 19 | 水 ドリンク ヨーグルト | バターロール 大豆のカレースープ 一口ハッシュドポテト キャンディーチーズ | ドリンクヨーグルト お月見団子(幼児) かぼちゃのお月見団子(乳児) | 564.1(485.2) 19.5(19.2) 17.5(14.4) 2.0(1.4) | チャーハン風まぜご飯 わかめスープ ひじきとこまつなのサラダ | 324.4(227.1) 8.9(6.2) 11.8(8.3) 2.2(1.6) |
| 20 | 木 ドリンク ヨーグルト | さつま芋と塩昆布のごはん けんちん汁 鶏肉のこうじ焼き | 牛乳 カルシウムウエハース おさつチップス いりこ | 523.2(471.4) 21.1(20.8) 13.4(12.5) 1.6(1.2) | 味噌ラーメン ヨーグルトゼリー | 362.5(253.8) 12.0(8.4) 6.0(4.2) 2.2(1.5) |
| 21 | 金 ドリンク ヨーグルト | ごはん ドライカレー スープ(えのき・きょうな) | 牛乳 おかか・チーズおにぎり | 728.1(599.9) 25.7(23.4) 23.4(19.3) 2.6(2.0) | ごはん スープ(オクラ・豆腐) 白身魚のオーロラ焼き コールスローサラダ | 321.9(225.4) 13.0(9.1) 8.3(5.8) 1.1(0.8) |
| 22 | 土 豆乳 ヨーグルト | 野菜たっぷりうどん | 牛乳 ラムネ クリームサンド せんべい | |  | |
| 25 | 火 ドリンク ヨーグルト | ミートソーススパゲティ スープ(コーン・わかめ) | 牛乳 コーンフレーク | 576.5(483.8) 21.7(20.2) 16.4(13.7) 3.4(2.6) | ごはん みそ汁(ねぎ・なす) 豆腐チャンプルー さつまいものゴマ和え | 417.0(291.9) 12.5(8.7) 13.4(9.4) 1.4(1.0) |
| 26 | 水 ドリンク ヨーグルト | ごはん すまし汁(もやし・とうふ) 豚肉と玉ねぎの焼肉風 キャベツのおかか和え | ドリンクヨーグルト ジャムサンド | 577.5(493.2) 24.3(22.6) 14.4(12.6) 2.2(1.7) | ごはん みそ汁(しめじ・こまつな) 鮭のとろとろポテト焼き せん野菜サラダ | 401.0(287.4) 17.8(13.6) 11.4(8.2) 1.5(1.1) |
| 27 | 木 ドリンク ヨーグルト | ごはん みそ汁(まいたけ・ふ) じゃことねぎの卵焼き チンゲン菜の和え物 | 牛乳 黒糖蒸しパン | 556.3(478.3) 19.8(19.5) 15.6(13.5) 1.9(1.5) | ごはん すまし汁(そうめん・みつば) 厚揚げのみそ炒め 南瓜の甘煮 | 407.1(284.9) 13.0(9.1) 11.4(8.0) 1.3(0.9) |
| 28 | 金 ドリンク ヨーグルト | 五目混ぜごはん すまし汁(冬瓜・里芋) 鮭のねぎみそ焼き きゅうりの昆布和え | 牛乳 ポテトチップス ぶどうゼリー きらず揚げ | 561.7(467.3) 26.2(24.5) 16.3(13.3) 2.1(1.7) | しそそばうどん ヨーグルト和え | 297.3(208.1) 12.0(8.4) 6.2(4.3) 1.5(1.0) |
| 29 | 土 豆乳 ヨーグルト | 中華丼 スープ | 牛乳 ラムネ クリームサンド せんべい | |  | |

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※18日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。