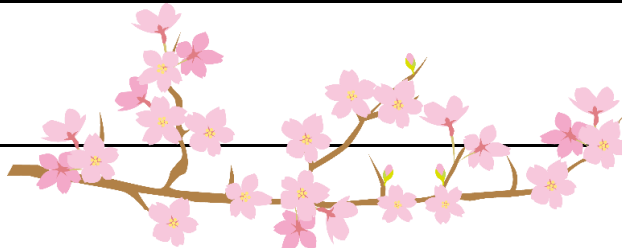




平成31年度 4月 こんだてひょう

担当 荏原 (花もんもん)

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	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麴・豆腐) 魚の煮つけ ほうれん草の三色胡麻和え	牛乳 焼きそば	555.3(484.4) 26.5(25.1) 13.8(12.6) 2.6(2.0)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(えのき・わかめ) じゃが芋のころ煮 春雨サラダ	324.3(227.0) 9.4(6.6) 4.2(3.0) 1.3(0.9)
2	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぶ・ほうれん草) 鶏肉のカリカリチーズ焼き 切干大根のサラダ	ドリンクヨーグルト 蒸しパン	567.3(486.0) 26.3(24.0) 14.6(12.8) 1.8(1.4)	肉たまあんかけラーメン デザート	375.7(263.0) 15.9(11.1) 9.6(6.7) 1.9(1.3)
3	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(いんげん・なめこ) 凍り豆腐とひき肉の煮物 フレンチサラダ	牛乳 フルーツゼリー	504.6(443.5) 20.7(20.0) 12.8(11.8) 2.1(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(春雨・人参・しいたけ) 肉団子のトマトソース煮 かぼちゃのマヨネーズ焼き	427.1(298.7) 10.0(7.0) 14.9(10.4) 1.8(1.2)
4	木	ドリンク ヨーグルト	ロールパン スープ(レタス・しめじ) ピザ風卵焼き コールスローサラダ	牛乳 小豆ときなこの ケーキ	613.8(514.6) 21.4(20.3) 30.4(24.0) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(みつば・もやし) ミートローフ ひじきのサラダ	368.4(257.9) 14.8(10.4) 10.8(7.5) 1.8(1.3)
5	金	ドリンク ヨーグルト	クリームシチュー スープ(わかめ・麴) デザート	牛乳 ふがし クッキー・ラムネ	528.5(446.1) 16.1(16.8) 14.7(13.2) 2.1(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭の照り焼き ごぼうの煮物	327.0(714.7) 16.6(93.0) 4.2(17.9) 1.5(1.8)
6	土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌汁 すまし汁 デザート	牛乳 ゼリー・かりんとう ひねりあげ・ビスケット			
8	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(ほうれん草・コーン) 松風焼き マカロニサラダ	コーンフレーク	574.3(492.3) 21.0(20.2) 16.8(14.6) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 大根と豚肉の煮物 キャベツとツナのくたっと蒸し	348.5(244.0) 11.9(8.3) 8.5(6.0) 1.8(1.2)
9	火	ドリンク ヨーグルト	マーボー スープ(キャベツ・にら) デザート	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	630.5(493.1) 22.6(20.6) 13.9(11.6) 2.7(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ながいも・万能ねぎ) さわらのこうじ焼き もやしの甘酢和え	330.4(231.3) 15.5(10.9) 6.1(4.3) 1.2(0.8)
10	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(もやし・麴) 肉じゃが わかめとえのきのさっぱり和え	ドリンクヨーグルト 粉チーズケーキ	654.8(547.9) 20.8(20.2) 21.2(17.4) 2.7(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(しめじ・小松菜) 焼き豆腐の五目炒め ブロッコリーのおかか和え	316.7(221.7) 12.0(8.4) 7.4(5.2) 1.5(1.0)
11	木	ドリンク ヨーグルト	豚汁うどん デザート	牛乳 ウエハース・ゼリー せんべい・きらず揚げ	513.5(460.5) 15.7(16.5) 19.5(17.1) 1.4(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(わかめ・たけのこ) じゃがいもと鶏の甘辛炒め煮 白和え	373.4(261.3) 13.5(9.4) 7.5(5.2) 1.8(1.2)
12	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(まいたけ・わかめ) 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和	牛乳 黒糖わらび餅	441.9(399.7) 22.6(21.3) 9.6(9.5) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉とにらの卵炒め アスパラベーコンポテトサラダ	385.8(270.0) 13.0(9.1) 13.8(9.7) 1.2(0.9)
13	土	豆乳 ヨーグルト	きつねうどん デザート	牛乳 ラムネ・スナック菓子 ビスケット			

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	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麴・豆腐) 魚の煮つけ ほうれん草の三色胡麻和え	牛乳 焼きそば	555.3(484.4) 26.5(25.1) 13.8(12.6) 2.6(2.0)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(えのき・わかめ) じゃが芋のころ煮 春雨サラダ	324.3(227.0) 9.4(6.6) 4.2(3.0) 1.3(0.9)
16	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぶ・ほうれん草) 鶏肉のカリカリチーズ焼き 切干大根のサラダ	ドリンクヨーグルト お誕生日会 メニュー	567.3(486.0) 26.3(24.0) 14.6(12.8) 1.8(1.4)	肉たまあんかけラーメン デザート	375.7(263.0) 15.9(11.1) 9.6(6.7) 1.9(1.3)
17	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(たけのこ・なめこ) 凍り豆腐とひき肉の煮物 フレンチサラダ	ドリンクヨーグルト フルーツゼリー	505.3(444.0) 20.9(20.1) 12.8(11.8) 2.1(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(春雨・人参・しいたけ) 肉団子のトマトソース煮 かぼちゃのマヨネーズ焼き	427.1(298.7) 10.0(7.0) 14.9(10.4) 1.8(1.2)
18	木	ドリンク ヨーグルト	ロールパン スープ(レタス・しめじ) ピザ風卵焼き コールスローサラダ	牛乳 大根おにぎり	595.5(501.7) 20.3(19.6) 22.1(18.2) 2.4(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(みつば・もやし) ハンバーグ ひじきのサラダ	368.4(257.9) 14.8(10.4) 10.8(7.5) 1.8(1.3)
19	金	ドリンク ヨーグルト	ハヤシライス スープ(わかめ・麴) デザート	牛乳 クリームサンド クッキー・ラムネ	628.1(501.0) 15.6(16.3) 23.4(18.4) 2.3(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭の照り焼き ごぼうの煮物	327.0(714.7) 16.6(93.0) 4.2(17.9) 1.5(1.8)
20	土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼 すまし汁 デザート	牛乳 ゼリー・かりんとう ひねりあげ・ビスケット			
22	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(ほうれん草・コーン) 松風焼き マカロニサラダ	コーンフレーク	574.3(492.3) 21.0(20.2) 16.8(14.6) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 大根と豚肉の煮物 キャベツとツナのくたっと蒸し	348.5(244.0) 11.9(8.3) 8.5(6.0) 1.8(1.2)
23	火	ドリンク ヨーグルト	マーボー丼 スープ(キャベツ・にら) デザート	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	630.5(493.1) 22.6(20.6) 13.9(11.6) 2.7(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ながいも・万能ねぎ) さわらのこうじ焼き もやしの甘酢和え	330.4(231.3) 15.5(10.9) 6.1(4.3) 1.2(0.8)
24	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) そ汁(もやし・麴) 肉じゃが わかめとえのきのさっぱり和え	ドリンクヨーグルト 粉チーズケーキ	654.8(547.9) 20.8(20.2) 21.2(17.4) 2.7(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(しめじ・小松菜) 焼き豆腐の五目炒め ブロッコリーのおかか和え	316.7(221.7) 12.0(8.4) 7.4(5.2) 1.5(1.0)
25	木	ドリンク ヨーグルト	豚汁うどん デザート	牛乳 ウエハース・ゼリー せんべい・きらず揚げ	513.5(460.5) 15.7(16.5) 19.5(17.1) 1.4(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(わかめ・たけのこ) じゃがいもと鶏の甘辛炒め煮 白和え	373.4(261.3) 13.5(9.4) 7.5(5.2) 1.8(1.2)
26	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(まいたけ・わかめ) 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしの海苔酢	牛乳 黒糖わらび餅	441.9(399.7) 22.6(21.3) 9.6(9.5) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(豆腐・みつば) 豚肉とにらの卵炒め アスパラベーコンポテトサラダ	385.8(270.0) 13.0(9.1) 13.8(9.7) 1.2(0.9)
27	土	豆乳 ヨーグルト	きつねうどん デザート	牛乳 ラムネ・スナック菓子 ビスケット			

※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。
※16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・キヌア」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。