

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
22	水	けんちんうどん ししゃもてんぷら・ブロッコリー ヤクルト	ぎゅうにゅう じゃごはん	うどん 里芋 米	豚肉 かまぼこ 牛乳 ししゃもてんぷら しらす	大根 人参 ねぎ 椎茸 ブロッコリー	463	63.8	16.4	14.1
							626	85.5	22.1	19.5
23	木	ごはん じぶに ブロッコリーなっとうあえ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう サンドイッチ	米 小麦粉 食パン マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ チーズ ひじき 納豆 ハム 牛乳	椎茸 人参 ほうれん草 ねぎ 白菜 ブロッコリー えのき オレンジ	419	58.1	17.6	12.8
							626	87.7	25.7	18.8
24	金	ごはん さばかれーふうみやき・パプリカ かみかみサラダ みそしる りんご	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 マヨネーズ さつまいも マカロニ	さば ハム 牛乳 豚肉 チーズ	パプリカ ごぼう ほうれん草 トマト 人参 大根 ねぎ りんご 玉葱 セロリ	451	63.3	17	13.8
							643	84.2	26	20.8
27	月	とうもろこしごはん さけキッシュ ブロッコリーサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米 マヨネーズ 食パン	卵 鮭 スキムミルク 牛乳 チーズ ハム	玉葱 ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ オレンジ	394	51.5	16.7	13
							600	82.2	25	18.2
28	火	ごはん ぶたのしょうがやき はるさめあえもの みそしる バナナ	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 春雨 じゃがいも	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	玉葱 パプリカ きゅうり 人参 なめこ バナナ	456	60.7	17.3	15.2
							634	86.5	23.8	19.8
29	水	ごはん ポークビーンズ チーズサラダ スープ りんご	ぎゅうにゅう にんじんクッキー	米 じゃがいも ホットケーキミックス	大豆 ひよこ豆 豚肉 チーズ ハム 牛乳 スキムミルク	人参 玉葱 トマト キャベツ コーン ほうれん草 りんご	468	68	15.9	14.6
							632	91.6	22	19.6
30	木	ごはん マーボーどうふ たまごいりナムル ちゅうかスープ オレンジ	ぎゅうにゅう あんサンド	米 食パン	豆腐 豚肉 卵 牛乳	ねぎ 椎茸 ほうれん草 人参 もやし 青梗菜 コーン オレンジ	439	57.5	16.5	15.6
							634	87.3	23.4	20.5
31	金	ごはん タンドリーチキン・じゃがいも ひじきツナサラダ スープ りんご	ぎゅうにゅう チョコむしパン	米 じゃがいも マヨネーズ むしぱんミックス	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク ひじき ツナ ハム 牛乳	玉葱 コーン きゅうり 白菜 りんご	451	65.2	18.8	12.3
							608	87.5	26.3	16.5

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 10日	カレーライス
先生のおすすめメニュー 1日 7日 17日	鶏のつくね煮 マカロニグラタン きりたんぽ汁



中里農園の野菜	今月はおやすみ
---------	---------

【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	448	たんぱく質	17.1	脂質	13.7
	炭水化物	62.8				
以上児	エネルギー	625	たんぱく質	24.3	脂質	18.7
	炭水化物	88.1				