

給食献立表

(3歳未満児)

あさま保育園

日付	曜	献立	おやつ (午前) (午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	木	大豆入りじゃこごはん・ししゃもフライ・レタス・すいとん・バナナ(2分の1)	牛乳(午前)・たべっこ動物 きなこマカロニ・麦茶	530	21.3	8.3	246	1.3
2	金	恵方巻き・鬼ハンバーグ・ウィンナーと野菜たっぷりスープ・みかん	牛乳(午前)・ビスケット 卵ボーロ・飲むヨーグルト	436	13.8	15.0	179	2.1
3	土	煮込みうどん・バナナ(2分の1)・チーズ	卵ボーロ・麦茶 麦茶・甘食	379	13.8	9.6	234	1.1
5	月	ごはん・肉じゃが・キャベツサラダ・なめこのみそ汁	ヨーグルト(午前) 牛乳・ごませんべい	531	17.4	18.5	342	1.5
6	火	親子丼・ワカメの酢の物・麩の味噌汁・みかん	牛乳(午前)・ビスケット 牛乳・コーンフレーク	499	17.0	15.2	271	1.0
7	水	野菜あんかけやきそば・チーズ・中華スープ(豆腐・卵・ねぎ)・バナナ(2分の1)	ヤクルト(午前)・ミニフィッシュ ミニピザ・麦茶	522	24.5	15.1	424	1.2
8	木	ごはん・さわらのサラダ焼き・浅づけ・白玉雑煮	牛乳(午前)・ウェハース 牛乳・ベーコンポテトパイ	605	22.5	16.2	274	1.5
9	金	バターロールパン・しおから揚げ・線キャベツ・アサリのチャウダー・いちご	牛乳(午前)・かりんとう ヨーグルト・ハッピーターン	466	21.4	24.4	350	0.8
10	土	スパゲティーミートソース・チーズ・中華スープ(卵・わかめ)・バナナ(2分の1)	ヨーグルト(午前) 麦茶・ミニミルクパン	326	14.6	10.2	286	1.7
11	火	ごはん・すき焼き煮物・さいの目サラダ・豆腐とほうれん草の味噌汁	ヨーグルト(午前) 牛乳・かぶきあげ	607	24.2	23.2	408	1.9
14	水	ごはん・ふりかけ・ハートコロケ・レタス・スープヌードル・いちご	ヤクルト(午前)・サラダせんべい アンパンマンクッキー・牛乳	605	15.6	19.9	232	1.4
15	木	そばろと卵の3色丼・みそローネ・りんご	牛乳(午前)・クッキー 牛乳・麩の黒糖ラスク	582	20.4	22.6	271	0.9
16	金	カレーライス・チーズサラダ・バナナ(2分の1)	牛乳(午前)・マッシュマロ 牛乳・バームクーヘン	398	15.0	15.4	360	1.6
17	土	焼きうどん・バナナ(2分の1)・チーズ・中華スープ(卵・わかめ)	ヨーグルト(午前) 麦茶・スティックパン	311	13.9	5.7	293	2.5
19	月	ごはん・煮込みおでん・小魚サラダ・なめこのみそ汁	ヨーグルト(午前) 牛乳・バナナ(2分の1)・ミニフィッシュ	506	23.0	14.6	344	1.8
20	火	しめじご飯・さばの塩焼き・すいとん・みかん	ヤクルト(午前)・こつぶこ きな粉棒・麦茶	395	15.0	7.5	153	0.6
21	水	タン麺・ポテトサラダ・りんご	牛乳(午前)・たべっこ動物 麦茶	390	14.0	15.6	161	1.8
22	木	ごはん・ミートローフ・ツナサラダ・かに豆腐汁	牛乳(午前)・卵ボーロ 牛乳・原宿ドック(ココア)	690	27.0	27.7	451	1.5
23	金	ごはん・レバーのケチャップ煮・きゅうりみかんもみ・豆乳スープ	牛乳(午前)・ナビスコ(クッキー) フルーツヨーグルト・麦茶	515	18.5	14.9	322	2.1
24	土	カレーうどん・バナナ(2分の1)・チーズ	ヨーグルト(午前) 麦茶・ビスケット	357	14.8	10.1	293	0.9
26	月	切り干し大根の炊き込みご飯・さけのちゃんちゃん焼・肉団子スープ・バナナ(2分の1)	ヨーグルト(午前) ごませんべい・ヨーグルトドリンク	476	19.8	12.3	225	1.9
27	火	チキンライス・サラダスパゲティー・中華風コーンスープ・りんご	ヤクルト(午前)・ビスケット アメリカンドッグ・麦茶	356	13.2	10.4	153	1.8
28	水	ごはん・うずら卵入り田舎煮・三色和えもの・なるとのお汁	牛乳(午前)・ビスコ 牛乳・りんごケーキ	549	19.1	17.3	312	1.9

- * 材料等で献立が変更することがあります。
- * 園では毎日麦茶を出しています。
- * 21日(水)のおやつはお誕生日おやつを予定しています。
- * 一が引いてある日は手作りおやつを出しています。
- * 土曜日はメニューが変更することがあります。

