

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)	おやつ (午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
4	木	焼きそば・チーズ・卵スープ(えのき・ねぎ)・バナナ(2分の1)	ヨーグルト(午前)	ミニクリーンパン・牛乳	374	17.4	9.1	417	1.3
5	金	カレーライス・卵の醤油煮・バナナ(2分の1)	牛乳(午前)・ビスケット	アップルパン・牛乳	412	16.6	16.8	321	1.4
6	土	煮込みうどん・チーズ・バナナ(2分の1)	ヨーグルト(午前)	麦茶・カステラパン	324	15.2	9.2	278	1.0
9	火	ごはん・肉じゃが・キャベツサラダ・なるたのお汁	ヨーグルト(午前)	ヨーグルトドリンク・サラダせんべい	447	12.5	12.1	211	1.5
10	水	ごはん・さわらのサラダ焼き・塩昆布漬け・白玉雑煮	ヤクルト(午前)・ごませんべい	牛乳・さつまいもの塩キャラメル	568	19.8	16.7	242	0.9
11	木	ほうとう・ミートボールの甘辛煮・レタス・バナナ(2分の1)	牛乳(午前)・卵ボーロ	凍り豆腐のあべかわ餅・麦茶	425	15.9	15.4	204	0.9
12	金	ごはん・ハッシュドビーフ・粉ふき芋・みかん	牛乳(午前)・マシュマロ	手作りプリン・麦茶	554	11.2	12.7	252	1.4
13	土	スパゲティーミートソース・チーズ・バナナ(2分の1)・卵とベーコンのスープ	ヨーグルト(午前)	麦茶・甘食	436	16.7	14.5	326	2.7
15	月	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
16	火	ごはん・ツナとポテトのチーズ焼き・小魚サラダ・ワカメとねぎのすまし汁	ヤクルト(午前)・サラダせんべい	牛乳・バナナケーキ	534	20.5	11.9	335	2.1
17	水	チキンライス・サラダスパゲティー(ドレ)・中華風コンソープ・りんご	牛乳(午前)・チーズ	マチコポテト・麦茶	468	18.0	14.1	319	2.1
18	木	ごはん・さけの塩麹焼・三色ごま和え・そうめんのすまし汁	牛乳(午前)・ビスケット	フルーツヨーグルト・麦茶	470	19.5	12.1	242	1.3
19	金	バターロールパン・鶏の唐揚げ・レタス・アサリのチャウダー・みかん	牛乳(午前)・卵ボーロ	かぼちゃプリン・麦茶	556	20.3	25.5	307	1.2
20	土	煮込みうどん・チーズ・バナナ(2分の1)	ヨーグルト(午前)	麦茶・ビスケット	353	15.6	10.1	291	1.0
22	月	ごはん・煮込みおでん・れんこんサラダ・なめこのみそ汁	ヨーグルト(午前)	牛乳・バームクーヘン	531	26.5	18.9	369	1.5
23	火	しめじご飯・さばのみぞれ煮・すいとん・バナナ(2分の1)	ヤクルト(午前)・サラダせんべい	ほうとう麺カリカリ揚げ・麦茶	409	19.0	8.4	202	0.9
24	水	タン麺・ポテトサラダ・りんご	牛乳(午前)・ミニフィッシュ	麦茶 お誕生日おやつ	384	14.4	14.5	144	1.7
25	木	ごはん・レバーのケチャップ煮・ワカメの酢の物・豆乳スープ	牛乳(午前)・ナビスコ(クッキー)	みかんヨーグルト・バナナ(2分の1)	495	19.0	15.2	332	2.0
26	金	ごはん・カレーライス・チーズサラダ・みかん	牛乳(午前)	揚げパン・麦茶	388	13.1	9.8	226	1.5
27	土	カレーうどん・チーズ・バナナ(2分の1)	ヨーグルト(午前)	麦茶・スティックパン	328	14.4	9.2	280	0.9
29	月	わかめご飯・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)	きな粉棒・麦茶	411	18.6	9.7	193	1.7
30	火	中華丼・きゅうりみかんもみ・ニラ卵汁	ヤクルト(午前)・ごませんべい	牛乳・原宿ドック(ココア)	600	21.9	19.8	314	2.0
31	水	ひじきご飯・白身魚のフライ・線キャベツ・タルタルソース・みそローネ・みかん	牛乳(午前)・卵ボーロ	牛乳・ウェハース	605	19.7	22.9	308	1.5

- \* 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。
- \* 24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。

