

| 日  | 曜日 | 献立名  | 主に熱や働く力になる   | 主に体を作る                                | 主に体の調子を整える   | 調味料   | コメント  | 栄養価<br>以上児(未満児)                           |   |
|----|----|--|--|---------------------------------------|--|---|---|---|---|
| 1  | 土  | ごはん さけのしおやき じゃがいもにとうふみそしる くだもの<br>(おやつ)はいはいん<br>(15時おやつ)おたのしみ  | 米 じゃが芋<br>ハイハイ                                     | 鮭 豆腐 みそ<br>牛乳                         | 若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの  | 塩 しょうゆ みりん 酒                                    |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 食塩                   | 540/440<br>23.5/18.9<br>11.1/8.9<br>1.6/1.5           |
| 3  | 月  |  3月<br>♡おたのしみめにゅ♡<br><br>(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい<br>(15時おやつ)やくと ケーキ | 米<br>砂糖<br>お子様せんべい<br>ケーキ                          | 卵 でんぷ<br>さわら<br>しらす干し<br>鶏肉<br>ヤクルト   | 干しいたけ 人参 きゅうり のり<br>キャベツ ほうれん草<br>大根 玉ねぎ ねぎ<br>いちご                       | 酢 塩 しょうゆ<br>しょうゆ みりん<br>しょうゆ<br>しょうゆ 塩          | 3月生まれの友達のおめでとうおめでとうございます。                     | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 510<br>416<br>20<br>16<br>13<br>10.4<br>1.8/1.5       |
| 4  | 火  |  おべんとうのひ<br>テーマ『あか・みどり・きいろがはいった おべんとう』<br>(おやつ)むぎちゃ むらさきいちちっぴ<br>(15時おやつ)ぎゅうにゅう おはぎ   | 紫芋チップ<br>もち米 米 砂糖                                  | 牛乳 きな粉 あんこ                            |  |   | お弁当の日を企画しました。彩り豊かなお弁当をお願いします。                 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 198<br>161<br>9.7<br>7.3<br>11.2<br>8.9<br>0.7/0.5    |
| 5  | 水  | ごはん<br>さばのしおやき<br>きんぴらごぼう<br>なめこのみそしる<br>ゼリー<br>(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん<br>(15時おやつ)ぎゅうにゅう はななぶちかすてら   | 米<br>砂糖<br>ゼリー<br>野菜お米せん<br>プチかすてら                 | さば<br>豚ひき肉 ごま<br>みそ<br>牛乳             | ごぼう 人参 ビーマン<br>なめこ 玉ねぎ 小松菜<br>バナナ  | 塩<br>しょうゆ                                       | 園でのきんぴらごぼうは子どもたちに人気です。よく噛んで食べてくれます。           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 538<br>430<br>23.9<br>18.7<br>17.9<br>13.8<br>2.5/2   |
| 6  | 木  | ごはん<br>すばにっしゅおむれつ<br>まかろにさらだ<br>こんそめすーぶ<br>りんご<br>(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ<br>(15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば   | 米<br>じゃが芋 バター<br>マカロニ マヨネーズ<br>人参チップ<br>中華麺        | 卵<br>ツナ水煮<br>牛乳 豚肉 かつお節               | 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン<br>きゅうり 人参 コーン<br>しめじ キャベツ 人参<br>りんご<br>キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり   | 塩 ケチャップ<br>塩<br>コンソメ 塩<br>ソース                   | 定番おやつ焼きそばはホットプレートで焼くクラスも…おいしいですね♪             | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 595<br>453<br>16.9<br>12.8<br>22.1<br>15.6<br>2/1.5   |
| 7  | 金  | きのこぶたどん<br>もやしのゆかりあえ<br>ごもくみそしる<br>ばなな<br>(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぽーろ<br>(15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど   | 米 油 砂糖<br>かぼちゃポロ<br>食パン イチゴジャム                     | 豚肉 ごま<br>もやし<br>油揚げ みそ<br>牛乳          | 玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ ねぎ 生姜 にんにく<br>ゆかり粉<br>かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 長ネギ<br>バナナ              | 酒 みりん しょうゆ                                      | 肉ときのこ・野菜がたっぷりの豚丼です。元気モリモリ間違いなし! いっぱい食べてくださいね。 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 579<br>445<br>29.3<br>22<br>16.7<br>12.4<br>2.2/1.6   |
| 8  | 土  | おやこどん とうふのすましじる くだもの<br>(おやつ)はいはいん<br>(15時おやつ)おたのしみ  | 米 砂糖 油<br>ハイハイ                                     | 鶏肉 卵 豆腐<br>牛乳                         | 果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸   | しょうゆ みりん 酒                                      |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 食塩                   | 546/456<br>17.9/14.4<br>1/0.8                         |
| 10 | 月  | ごはん<br>さけのさいきょうやき<br>かぼちゃのさらだ<br>とりのすましじる<br>いちご<br>(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい<br>(15時おやつ)ぎゅうにゅう ゼリー くらっかー   | 米<br>砂糖<br>マヨネーズ<br>お子様せんべい<br>ゼリー クラッカー           | 鮭 みそ<br>ツナ水煮<br>鶏肉<br>牛乳              | かぼちゃ きゅうり 人参<br>玉ねぎ えのき チンゲン菜<br>いちご                                     | みりん 酒<br>塩<br>塩 しょうゆ                            | かぼちゃのさらだはほんのりと甘みもあり色でも元気が湧いてくる一品です。           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 480<br>418<br>21.5<br>17.5<br>13.1<br>10.6<br>1.5/1.2 |
| 11 | 火  | ごはん<br>まーぼーどうふ<br>ちゅうかあえ<br>やさいたっぷりちゅうかすーぶ<br>りんご<br>(おやつ)むぎちゃ むらさきいちちっぴ<br>(15時おやつ)ぎゅうにゅう いちごむしまんじゅう  | 米<br>砂糖 片栗粉<br>春雨 砂糖 ごま油<br>紫芋チップ<br>小麦粉 砂糖 イチゴジャム | 豆腐 みそ 豚ひき肉<br>ささみ水煮<br>牛乳             | 玉ねぎ 人参 にら にんにく 生姜<br>人参 きゅうり<br>大根 しめじ 若芽 白ねぎ 竹の子<br>コーン<br>りんご          | しょうゆ 中華だし<br>しょうゆ 酢<br>中華だし 塩                   | 春の訪れが待ち遠しいです。蒸しパンは砂糖を控えイチゴジャムを入れて春色に…         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 590<br>474<br>19.9<br>15.5<br>13.9<br>11<br>2.3/1.8   |
| 12 | 水  | ごはん<br>にくじゃが<br>ぶろっこりーさらだ<br>なまあげのみそしる<br>ばなな<br>(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん<br>(15時おやつ)ぎゅうにゅう つなチャーはん  | 米<br>じゃが芋 砂糖<br>砂糖 油<br>野菜お米せん<br>米 ごま油            | 豚肉<br>生揚げ みそ<br>牛乳 ツナ水煮               | 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース<br>プロッコリー コーン<br>しめじ 玉ねぎ ねぎ<br>バナナ<br>人参 玉ねぎ 白ねぎ コーン | 酒 みりん<br>酢 塩 しょうゆ<br>しょうゆ 塩                     | ツナチャーハンはお卵の代わりにコーンが入ります。                      | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 585<br>467<br>22.5<br>17.7<br>16.6<br>12.8<br>2/1.6   |
| 13 | 木  | おやこどん<br>きゃべつのごまみそあえ<br>とうふとわかめのみそしる<br>みかん<br>(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ<br>(15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいものばたーやき   | 米 じゃがいも 砂糖<br>砂糖<br>じゃが芋<br>人参チップ<br>さつまいも バター     | 鶏肉 卵<br>みそ ごま<br>豆腐 みそ<br>牛乳          | 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース<br>キャベツ 人参<br>若芽<br>みかん                              | 酒 みりん しょうゆ                                      | 今日の和え物はゴマたっぷりの甘みそで和えてみました。                    | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 500<br>400<br>17.2<br>13.3<br>13.8<br>10.5<br>1.4/1.2 |
| 14 | 金  | ろーるばん<br>とりにくのまーまれーどやき<br>しーちきんさらだ<br>こーんぼたーじゅすーぶ<br>ばなな<br>(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぽーろ<br>(15時おやつ)ぎゅうにゅう たきこみおにぎり   | ロールパン<br>じゃがいも マヨネーズ<br>バター<br>かぼちゃポロ<br>米         | 鶏肉<br>ツナ水煮<br>ウインナー 豆乳<br>牛乳 鶏ひき肉 油揚げ | 玉ねぎ ビーマン マーマレード<br>きゅうり 人参 コーン<br>玉ねぎ しめじ 人参 コーン パセリ<br>バナナ<br>人参 干しいたけ  | しょうゆ<br>塩<br>中華だし 白ワイン シチューミックスの素<br>しょうゆ みりん 塩 | おやつはおいしい炊き込みご飯! おにぎりにします! 大きな子は自分でできるかな?      | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 754<br>556<br>31.2<br>20.8<br>30.9<br>21<br>2.7/2     |
| 15 | 土  | かれーらいす まかろにさらだ くだもの<br>(おやつ)はいはいん<br>(15時おやつ)おたのしみ   | 米 じゃが芋 マカロニ<br>ハイハイ                                | ツナ 豚肉<br>牛乳                           | 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく<br>果物   | カレールー 塩 ソース<br>しょうゆ                             |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 食塩                   | 611/470<br>18.4/14.6<br>31/24.9<br>2.1/1.7            |

|    |   |                               |                 |                  |                     |                       |                                       |   |             |          |           |
|----|---|-------------------------------|-----------------|------------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------------|---|-------------|----------|-----------|
| 17 | 月 | ごはん                           | 米               |                  |                     |                       |                                       | 竹の子がそろそろ地上に登場する時期です。春だね〜♪                             | エネルギー(kcal) | 611      |           |
|    |   | さばのみそに                        | 砂糖              | さば みそ            | 生姜                  | みりん                   |                                       |   | たんぱく質(g)    | 489      |           |
|    |   | きりぼしだいこんのもの                   | 砂糖              | 油揚げ              | 切り干し大根 人参 干しいたけ     | しょうゆ みりん 酒            |                                       |   |             | 26.6     |           |
|    |   | とりとだいこんのすまし汁                  |                 | 鶏肉               | 大根 玉ねぎ ねぎ           | しょうゆ 塩                |                                       |   |             | 20.9     |           |
|    |   | りんご                           |                 |                  | りんご                 |                       |                                       |   |             | 25       |           |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい            | お子様せんべい         |                  |                     |                       |                                       | 脂質(g)   | 19.5        |          |           |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのケーキ       | 砂糖 ホットケーキミックス   | 牛乳 バター 卵         | かぼちゃ                |                       |                                       | 食塩(g)   | 2/1.6       |          |           |
| 18 | 火 | ごはん                           | 米               |                  |                     |                       |                                       | 酢豚は豚肉も野菜もゴロゴロと入ります。モグモグしっかり噛んで食べましょう。                 | エネルギー(kcal) | 575      |           |
|    |   | すふた                           | じゃが芋 砂糖 油 片栗粉   | 豚肉               | 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ   | しょうゆ みりん 塩            |                                       |   |             | 462      |           |
|    |   | さつまいものサラダ                     | マヨネーズ さつまいも     |                  | コーン 人参 きゅうり         | 塩                     |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 18.9      |
|    |   | きゃべつのみそ汁                      |                 | みそ               | キャベツ 玉ねぎ ねぎ         |                       |                                       |   |             | 14.7     |           |
|    |   | ばなな                           |                 |                  | バナナ                 |                       |                                       |   |             | 脂質(g)    | 15.3      |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぴ            | 紫芋チップ           |                  |                     |                       |                                       | 食塩(g)   | 12.2        |          |           |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう まかろにあべかわ       | マカロニ 砂糖         | 牛乳 きな粉           |                     |                       |                                       | 食塩(g)   | 1.8/1.5     |          |           |
| 19 | 水 | おさくらごはん                       | 米               |                  |                     |                       | 酒 しょうゆ 塩                              | 今日はそら組さんのリクエストメニューの日です。園の給食で好きなもの… <b>木</b> 字で現しています。 | エネルギー(kcal) | 538      |           |
|    |   | とりのたつたあげ                      | 油 片栗粉           | 鶏肉               | 生姜                  | しょうゆ 酒 みりん            |                                       |   |             | 438      |           |
|    |   | しるほーサラダ                       | 春雨 マヨネーズ        | 鶏ささみ水煮           | きゅうり コーン            | 塩                     |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 20.5      |
|    |   | なめこのみそ汁                       |                 | みそ               | なめこ 玉ねぎ キャベツ ねぎ     |                       |                                       |   |             | 16.5     |           |
|    |   | ふるーつもいあわせ                     |                 | 豆乳ホイップ           | パイン缶 いちご みかん缶 バナナ   |                       |                                       |   |             | 脂質(g)    | 20.3      |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん            | 野菜お米せん          |                  |                     |                       |                                       | 食塩(g)   | 16.3        |          |           |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきとほぼん (つき・そら) | パン(つき・そらのみ) 中華麺 | 牛乳 豚肉 かつお節       | いちご キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり | ソース                   |                                       | 食塩(g)   | 2.6/2.1     |          |           |
| 20 | 木 | しゅんじゅんのひ                      |                 |                  |                     |                       |                                       | エネルギー   |             |          |           |
| 21 | 金 | かれーらーめん                       | 中華麺 片栗粉         | 豚肉               | 人参 玉ねぎ キャベツ         | カレーパウダー カレー粉          | 大好きなカレーとラーメンが合体！麺にスープが絡みやすいようにとろみをつけま | エネルギー(kcal)   | 561         |          |           |
|    |   | やきぎょうざ                        |                 | 焼き餃子(市販)         |                     |                       |                                       |   |             | 454      |           |
|    |   | じゃがいものこうみあえ                   | じゃが芋            | ごま               | 青のり                 | 塩 こしょう                |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 23.5      |
|    |   | よーぐると                         |                 | ヨーグルト            |                     |                       |                                       |   |             | 18.3     |           |
|    |   | 脂質(g)                         | 14.6            |                  |                     |                       |                                       |   |             |          |           |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぽーろ             | かぼちゃポロ          | 牛乳 小魚            |                     |                       |                                       | 食塩(g)   | 2.9/2.2     |          |           |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら こさかな      | カステラ            |                  |                     |                       |                                       | 脂質(g)   | 10.9        |          |           |
| 22 | 土 | ごはん                           | 米               | じゃが芋             | 鮭 豆腐 みそ             | 若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの | 塩 しょうゆ みりん 酒                          | そらぐみさん卒園おめでとうございませう！                                  | エネルギー(kcal) | 540/440  |           |
|    |   | とらふみそ汁                        |                 |                  |                     |                       |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 23.5/18.9 |
|    |   | (おやつ)はいはいん                    | ハイハイン           |                  |                     |                       |                                       |   |             | 脂質(g)    | 11.1/8.9  |
|    |   | (15時おやつ)おたのしみ                 |                 | 牛乳               |                     |                       |                                       |   |             | 食塩(g)    | 1.6/1.5   |
|    |   | エネルギー                         | 500             |                  |                     |                       |                                       |   |             |          |           |
| 24 | 月 | ごはん                           | 米               |                  |                     |                       |                                       | 麩のラスクは大人気おやつ！新登場『きな粉風味』作ってみます！気に入ってくれるかな？             | エネルギー(kcal) | 400      |           |
|    |   | ぼーくびーんず                       | 砂糖              | 大豆水煮 豚肉          | 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ     | コンソメ 塩 ケチャップ          |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 16.3      |
|    |   | ごぼうサラダ                        | マヨネーズ 砂糖        | ツナ               | ごぼう 人参 きゅうり         | 塩 酢 しょうゆ              |                                       |   |             | 12.7     |           |
|    |   | こんそめすーぷ                       |                 | 豆腐               | キャベツ                | コンソメ 塩                |                                       |   |             | 脂質(g)    | 16.3      |
|    |   | りんご                           |                 |                  | りんご                 |                       |                                       |   |             | 食塩(g)    | 12.6      |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい            | お子様せんべい         | 牛乳 きな粉           |                     |                       |                                       | しょうゆ  | 2.1/1.7     |          |           |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶのらすく(きなこふうみ)  | 砂糖 バター 麩        |                  |                     |                       |                                       | エネルギー(kcal)   | 681         |          |           |
| 25 | 火 | ごはん                           | 米               |                  |                     |                       |                                       | そらぐみさん卒園おめでとうございませう！                                  | エネルギー(kcal) | 547      |           |
|    |   | ふたにくのしょうがやき                   |                 | 豚肉               | 生姜                  | しょうゆ みりん              |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 24.9      |
|    |   | ほてとさらだ                        | じゃが芋 マヨネーズ      | ツナ水煮             | きゅうり 玉ねぎ            | 塩                     |                                       |   |             | 19.5     |           |
|    |   | にらたますーぷ                       |                 | 卵                | にら しめじ 人参           | 中華だし 塩                |                                       |   |             | 脂質(g)    | 32.2      |
|    |   | ばなな                           |                 |                  | バナナ                 |                       |                                       |   |             | 食塩(g)    | 25.7      |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぴ            | 紫芋チップ           |                  |                     |                       |                                       | エネルギー(kcal)   | 538         |          |           |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう くっきー           | 小麦粉 砂糖 バター      | 牛乳 卵             |                     |                       |                                       | たんぱく質(g)  | 435         |          |           |
| 26 | 水 | ごはん                           | 米               |                  |                     |                       |                                       | 筑前煮は野菜を大きめに刻んでみます。よく噛んで食べてほしい！願いを込めて…                 | エネルギー(kcal) | 435      |           |
|    |   | ちくぜんに                         | 里芋 油            | 鶏肉               | 人参 竹の子 れんこん ごぼう 大根  | しょうゆ みりん 酒            |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 19.5      |
|    |   | まかろにさらだ                       | マカロニ マヨネーズ      | ツナ水煮             | きゅうり コーン            |                       |                                       |   |             | 15.4     |           |
|    |   | とうふのみそ汁                       |                 | 豆腐 油揚げ みそ        | 若芽 白ネギ              |                       |                                       |   |             | 脂質(g)    | 18        |
|    |   | はるみおれんじ                       |                 |                  | はるみオレンジ             |                       |                                       |   |             | 食塩(g)    | 13.9      |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん            | 野菜お米せん          |                  |                     |                       |                                       | エネルギー(kcal)   | 516         |          |           |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい           | せんべい            | 牛乳               |                     |                       |                                       | たんぱく質(g)  | 441         |          |           |
| 27 | 木 | かれーらいす                        | 米 砂糖 じゃが芋       | 豚肉               | 玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく  | ケチャップ ソース             | 希望保育になります。                            | エネルギー(kcal)   | 516         |          |           |
|    |   | ぶろっこりーさらだ                     | 油 砂糖            | ヨーグルト            | ブロッコリー コーン          | 塩 こしょう 酢              |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 18.1      |
|    |   | よーぐると                         |                 |                  |                     |                       |                                       |   |             | 15       |           |
|    |   | 脂質(g)                         | 12.2            |                  |                     |                       |                                       |   |             |          |           |
|    |   | 食塩(g)                         | 9.6             |                  |                     |                       |                                       |   |             |          |           |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ             | 人参チップ           | 牛乳               |                     |                       |                                       | 食塩(g)   | 1.6/1.3     |          |           |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとぼん         | ツイストパン          |                  |                     |                       |                                       | エネルギー(kcal)   | 480         |          |           |
| 28 | 金 | ごはん                           | 米               |                  |                     |                       |                                       | 希望保育になります。  | エネルギー(kcal) | 374      |           |
|    |   | さけのしおやき                       |                 | 鮭                | 人参 ひじき 干しいたけ        | 塩                     |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 21.9      |
|    |   | ひじきのいために                      | じゃがいも 砂糖 油      | 豚肉               | かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ     | しょうゆ みりん 酒            |                                       |   |             | 16.9     |           |
|    |   | ごもくみそ汁                        |                 | 油揚げ みそ           | バナナ                 |                       |                                       |   |             | 脂質(g)    | 12.9      |
|    |   | ばなな                           |                 |                  |                     |                       |                                       |   |             | 食塩(g)    | 8.9       |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぽーろ             | かぼちゃポロ          | 牛乳               |                     |                       |                                       | エネルギー(kcal)   | 556/453     |          |           |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなっつ          | ドーナッツ           |                  |                     |                       |                                       | たんぱく質(g)  | 21.2/17.1   |          |           |
| 29 | 土 | かれーうどん                        | うどん じゃがいも       | 豚肉 ヨーグルト         | 玉ねぎ 人参 ねぎ パセリ       | カレーパウダー めんつゆ 塩        | 新年度準備の為、ご理解の程よろしくお願い致します。             | エネルギー(kcal)   | 556/453     |          |           |
|    |   | (おやつ)はいはいん                    | ハイハイン           | 牛乳               |                     |                       |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 14.1/11.3 |
|    |   | (15時おやつ)おたのしみ                 |                 |                  |                     |                       |                                       |   |             | 脂質(g)    | 2.8/2.3   |
|    |   | エネルギー                         | 198             |                  |                     |                       |                                       |   |             |          |           |
|    |   | 食塩(g)                         | 0.7/0.5         |                  |                     |                       |                                       |   |             |          |           |
| 31 | 月 | おべんとうのひ                       |                 |                  |                     |                       |                                       | 新年度準備の為、ご理解の程よろしくお願い致します。                             | エネルギー(kcal) | 161      |           |
|    |   | (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい            | お子様せんべい         |                  |                     |                       |                                       |   |             | たんぱく質(g) | 9.7       |
|    |   | (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき         | 小麦粉 マヨネーズ       | 牛乳 ウィンナー 卵 しらす干し | ねぎ キャベツ 青のり         | 和風だし ソース              |                                       |   |             | 7.3      |           |
|    |   | 脂質(g)                         | 11.2            |                  |                     |                       |                                       |   |             |          |           |
|    |   | 食塩(g)                         | 8.9             |                  |                     |                       |                                       |   |             |          |           |

【マークの説明】★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。