

平成29年度

4月 こんだてひょう

といやまこども園

日付	曜日	乳児主食 幼児主食	10時の おやつ	副食	3時の おやつ	乳児Kcal 幼児Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1	土	三色丼	クラッカー 麦茶	三色丼 サラダ バナナ 牛乳	えびせん 麦茶	412 451	12.6 14.2	12.6 14.8
2	日			お休み				
3	月	おにぎり	野菜チップス 麦茶	★入園式★ おにぎり ウィンナー サラダ 牛乳	せんべい 麦茶	119 184	10.5 11.8	9.7 10.5
4	火	ごはん	ウエハース 麦茶	八宝菜 ほうれん草ともやしのナムル わかめスープ	コーンフレーク 牛乳	446 471	12.4 12.8	11.3 13.1
5	水	ごはん	おこし 麦茶	松風焼き もやしのソテー スープ	ドロップクッキー 麦茶	482 501	14.7 18.1	13.5 16
6	木	ごはん	ミニゼリー	鮭の海苔ジャム焼き 根菜サラダ スープ	すいとん	418 450	11.4 18.9	10.1 12.4
7	金	ごはん	バナナ	親子煮 胡瓜と若芽の酢の物 味噌汁	蒸しじゃが ジョア	430 473	12 14.1	11.4 13.5
8	土	ミートソーススパゲティ	せんべい 麦茶	ミートソーススパゲティ サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 野菜ジュース	489 525	16.5 17.1	14.3 16.8
9	日	鮭ごはん	せんべい 麦茶	切干大根煮 具だくさん味噌汁 りんご 牛乳	カントリーマアム	451 469	13.8 15.6	12.8 14.7
10	月	ごはん	プリン	カレイのコーン焼き 春雨サラダ スープ	さつま芋のソフトクッキー 牛乳	440 478	17.7 18.9	13.4 15.9
11	火	食パン	芋けんぴ 麦茶	クリームシチュー ウィンナーソテー ブロッコリーサラダ 野菜ジュース	わかめおにぎり 麦茶	423 465	13.4 14.1	12.4 14.6
12	水	煮込みうどん	チーズ 麦茶	かき揚げ 小松菜のお浸し きのこ汁	杏仁豆腐 せんべい	453 480	16.8 17.1	14.5 18.2
13	木	ごはん	いよかん	豚肉のケチャップ焼き 野菜炒め 味噌汁	たまごパン 麦茶	456 481	14.4 16.7	13.1 15.6
14	金	ごはん	野菜バー 麦茶	鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁	麦の家クッキー ジョア	442 467	12.5 15.4	10.5 12.5
15	土	ソース焼きそば	プリン	ソース焼きそば サラダ バナナ 牛乳	クッキー 野菜ジュース	463 493	14.1 18.6	12.3 14.1
16	日	ごはん	クラッカー	新じゃがのそぼろ煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 バナナ 牛乳	レモンケーキ	401 425	13.4 15.1	11.6 13.9
17	月	鮭ごはん	グレープフルーツ	しらす入り 玉子焼き 栄養キンピラ 味噌汁	フランクフルト りんごジュース	450 488	13.8 15.9	14.5 16.3
18	火	ふりかけごはん	ふがし 麦茶	洋風おでん スパゲティサラダ バナナ	みかんゼリー ペペーチーズ	435 472	13.4 16.1	15.4 17.4
19	水	ごはん	プリッツ 麦茶	煮魚 胡瓜とたくあんの胡麻和え オレンジ 豚汁	黒ゴマスコーン 牛乳	458 496	15.7 17.5	12.4 14.6
20	木	ごはん	ヨーグルト	酢豚風煮 納豆のしらす和え 味噌汁	フライドポテト 麦茶	490 512	16.4 18.5	14.3 16.2
21	金	ごはん	ビスコ 麦茶	鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 味噌汁	さつま芋蒸しパン ジョア	431 462	11.4 13.8	15.1 17.2
22	土	チャーハン	ヨーグルト	チャーハン サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	442 467	16.4 18.6	16 18.1
23	日	ひじきごはん	せんべい	豚肉と大根の煮物 味噌汁 バナナ 牛乳	ゼリー	468 491	14.1 16.5	16.5 18.7
24	月	ごはん	バナナ	ササミのチーズ風味焼き キャベツとツナの胡麻和え ミネストローネ	ホットビスケット 牛乳	463 485	15.1 19.4	13.1 15.4
25	火	麦ごはん	ポテコ 麦茶	ポークカレー グリーンサラダ グレープフルーツ 麦茶	フレンチトースト 牛乳	441 486	13.2 15.2	10.5 12.6
26	水	ごはん	ヨーグルト	鱈の味噌マヨ焼き(未満児は鮭) 南瓜の甘煮 澄まし汁	ナポリタン 麦茶	457 476	11.5 13.5	11.6 13.4
27	木	ごはん	ビスケット オレンジジュース	豚肉のスタミナ焼き 大根サラダ スープ	バナナマフィン 麦茶	447 478	14.2 16.8	12 14.8
28	金	食パン ロールパン	えびせん 麦茶	カジキマグロの竜田揚げ ウィンナーソテー ブロッコリーのおかか和え オレンジ	お麩ラスク ジョア	425 452	15.7 16.9	13.4 15.1
29	土	豚丼	クッキー	グリーンサラダ りんご 牛乳	プリン	461 482	12.4 14.6	16.2 18.4
30	日	ごはん	せんべい	カレーライス 春雨サラダ バナナ 牛乳	ゼリー	428 451	16.2 18	15.1 17.8
31								

備考

4月28日(金)はこどもの日集会です。