

平成31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	月	ごはん	えびせん 麦茶	焼きししゃも(未満児は鮭) ひじき煮 味噌汁 パナナ	フランクフルト 牛乳	344 389	16.1 18.4	20.1 22
2	火	わかめごはん	バナナ	豆腐の味噌グラタン 生野菜サラダ スープ	せんべい ジョア	412 499	12.6 15.9	12.3 16.1
3	水	おにぎり	ウエハース 麦茶	おにぎり サラダ ウィンナー 牛乳	ビスコ りんごジュース	351 388	15.3 17.4	11.7 14.5
4	木	ごはん	ベビーチーズ 麦茶	カジキマグロのスタミナ焼き 春キャベツとウィンナーのスパゲティ-ソース スープ	黒ゴマスコーン 牛乳	311 352	15.5 17.9	10.3 13.2
5	金	ごはん	玄米おこし 麦茶	酢豚風煮 もやしと胡瓜のナムル 味噌汁 オレンジ	チーズケーキ 野菜ジュース	513 551	19.3 22.3	12.6 16.4
6	土	煮込みうどん	ミニゼリー 麦茶	煮込みうどん サラダ バナナ 牛乳	クッキー 野菜ジュース	288 301	10.3 16.5	10.7 14.2
7	日	和風スパゲティ	せんべい 麦茶	和風スパゲティ サラダ バナナ 牛乳	芋けんぴ 麦茶	460 491	12.5 14.8	17.4 19.4
8	月	ごはん	ビスケット 麦茶	鮭の海苔ジャム焼き もやしのソテー 味噌汁	プリン クラッカー	551 580	15.3 18.9	14.2 16.7
9	火	ごはん	オレンジ	味噌焼肉 ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ トマト	大学芋 麦茶	305 339	15.9 17.2	10.2 13.6
10	水	ごはん	ポテコ 麦茶	ミートローフ 切干大根煮 味噌汁	餃子ピザ 牛乳	403 446	11.2 13.4	18.8 20.8
11	木	ごはん	かりんとう 麦茶	焼肉炒め マカロニサラダ スープ パナナ	もちもちチーズパン 牛乳	326 381	13.8 15.2	15.7 17.6
12	金	ごはん	ビスコ 麦茶	煮魚 大根サラダ 味噌汁 オレンジ	蒸しじゃが 野菜ジュース	354 374	12.9 15.4	14.3 16.3
13	土	ミートソーススパゲティ	ブリッツ 麦茶	ミートソーススパゲティ サラダ バナナ 牛乳	えびせん 野菜ジュース	418 449	17.4 19.4	12.5 15.7
14	日	焼肉丼	せんべい 麦茶	焼肉丼 サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 麦茶	436 479	12.5 15.6	16.9 19.4
15	月	ごはん	ぶがし 麦茶	カレイのコーン焼き ピーマンソテー 味噌汁 ミニゼリー	桃のクリームヨーグルト 和え せんべい	301 337	14.6 16.2	13.7 15.9
16	火	煮込みうどん	野菜バー 麦茶	南瓜の天ぷら ウィンナーの磯辺揚げ キャベツと胡瓜の浅漬け オレンジ	ごま塩おにぎり 麦茶	403 436	16.6 18.1	12.6 15.2
17	水	ごはん 麦ごはん	芋けんぴ 麦茶	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ ヨーグルト	さつま芋のソフトクッキー 麦茶	528 577	16.1 19.2	13.9 16.4
18	木	ごはん	きらず揚げ 麦茶	中華風ローストチキン 春雨サラダ 味噌汁	きなこトースト 牛乳	344 398	13.7 15.3	11.1 13.8
19	金	ごはん	バナナ	鱈の胡麻味噌焼き(未満児は鮭) 五目キンピラ 澄まし汁 牛乳	蒸しパン 野菜ジュース	491 527	18.1 20.4	18 21.1
20	土	ソース焼きそば	ヨーグルト 麦茶	ソース焼きそば サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	510 551	16.2 18.9	12.5 15.7
21	日	カレーライス	ビスケット 麦茶	カレーライス サラダ バナナ 牛乳	ポテコ 麦茶	316 339	13.2 15.4	10.1 13.4
22	月	ごはん	クラッカー 麦茶	ササミのチーズ焼き 南瓜の煮物 わか玉スープ オレンジ	和風スパゲティ 麦茶	438 561	19.6 22.4	13.7 15.8
23	火	鶏そぼろ丼	おととと 麦茶	鶏そぼろ丼 キャベツのレモン和え 味噌汁 粉ふき芋	オレンジゼリー 小魚(未満児はチーズ)	447 577	17.4 19.6	18.2 20.2
24	水	ごはん	ぶどうゼリー	ツナとじゃが芋のオムレツ 納豆のしらす和え 味噌汁	プレーンマフィン 牛乳	288 327	19.1 21	16.3 19.7
25	木	ごはん	バナナ	鮭のてりやき 春野菜炒め 味噌汁 牛乳	チーズいももち 麦茶	471 502	16.6 18.4	17.5 20.4
26	金	食パン	ポテロング 麦茶	カジキマグロの竜田揚げ スパゲティサラダ サニーレタス オレンジ 麦茶	麦の家クッキー ヤクルト	398 421	18.3 20.1	12.1 15.8
27	土	チャーハン	ぶどうゼリー	チャーハン サラダ バナナ 牛乳	野菜バー 野菜ジュース	342 362	12.3 15.9	17.6 21.6
28	日	ナポリタン	クッキー 麦茶	ナポリタン サラダ バナナ 牛乳	きらず揚げ 麦茶	409 429	16.1 18.2	15.4 18.8

備考

4月3日(水) 入園式