

11がつのこんだて

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------|--|--|--|---|--|--|
| 未・熱/蛋/脂 | 未満児目標480kcal/16~24g/11~16g | 464kcal/17.1g/12.1g | 486kcal/19.4g/12.8g | | 500kcal/20.8g/14.2g | 494kcal/21.1g/16.3g |
| 以・熱/蛋/脂 | 以上児目標390kcal/16~26g/12~19g | 393kcal/18.8g/16.6g | 398kcal/18.5g/14.6g | | 383kcal/20.4g/12.7g | 390kcal/20.1g/15.6g |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | | しおせんべい むぎぢや むぎごはん | たべるごさかな むぎぢや むぎごはん | | ぎゅうにゅう むぎごはん えびマカロニグラタン さいこのそぼろに | まめもち むぎぢや むぎごはん さばのみそに すきこんぶのもの |
| 屋 食 |  1 | さけのみみじあげ ひじきりちゅうかサラダ たまねぎのみそしる りんご | ミニートローフ ビーンズサラダ チーズなっとう イタリアンスープ かき | 文化の日  3 | ふたにくとだいたずのトマトシチュー みかん むぎぢや まるだいたずせんべい ぎゅうにゅう | じゃがいものみそしる バナナ むぎぢや くろごまスティック ぎゅうにゅう |
| 午後 おやつ | | むぎぢや さつまいものおやき ぎゅうにゅう | むぎぢや ごへいもち むぎぢや | | | |
| 未・熱/蛋/脂 | 478kcal/17.4g/14.3g | 470kcal/17.7g/17.4g | 476kcal/17.3g/16.2g | 470kcal/15.2g/11.5g | 216kcal/10.4g/6.3g | 258kcal/7.8g/10.2g |
| 以・熱/蛋/脂 | 395kcal/18.1g/17.1g | 380kcal/18.6g/19.3g | 396kcal/18.6g/20.4g | 408kcal/16.5g/15.2g | 206kcal/12.7g/7.1g | 229kcal/7.5g/9.0g |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | かつおせん むぎぢや むぎごはん メンチカツ カリフラワーのごまあえ ミニマト こまつなのみそしる かき | ウエハース むぎぢや むぎごはん いわしのケチャップソースかけ かぶのレモンあえ チンゲンサイのスープ ぶどう むぎぢや | かんたん むぎぢや ゆうやけごはん きりぼしだいこんりたまごやき きのごサラダ ほうれんそうのみそしる なし むぎぢや がんせきあげ ぎゅうにゅう | まいにちかじつ むぎぢや むぎごはん ぶたにくオレンジソース こんやくとひきにくのふりかけ クリームシチュー バナナ むぎぢや みみかりんとう げんきヨーグルト | カルシウムせん むぎぢや いしかりなべ みかん おにぎりの日 お箸とおしぼりを持ってきてください | このほせんべい 手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください ブルー |
| 屋 食 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 午後 おやつ | | きなこいりポテトむしパン ぎゅうにゅう | | | | |
| 未・熱/蛋/脂 | 483kcal/16.7g/13.4g | 476kcal/18.4g/14.4g | 484kcal/15.8g/16.5g | 487kcal/11.3g/7.8g | 498kcal/23.8g/17.5g | 471kcal/18.7g/14.1g |
| 以・熱/蛋/脂 | 401kcal/17.9g/15.0g | 390kcal/19.0g/15.8g | 628kcal/22.5g/21.9g | 394kcal/10.0g/8.8g | 390kcal/21.9g/17.8g | 409kcal/17.6g/13.9g |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | ハートせんべい むぎぢや むぎごはん れんこんハンバーグ こまつなカリカリトッピング ミニマト さつまじり りんご | いわしおかき むぎぢや むぎごはん ぶたにくとさつまいものにも ヤーコンサラダ こんぶのつくだに けんちんじり まろやかヨーグルト | クラッカー むぎぢや みそラーメン あげギョーザ ミニマト みかん むぎぢや バナナクレープ ぎゅうにゅう | かつおせん むぎごはん さつまいもコロッケ はくさいとほうれんそうのおひたし れんこんスープ バナナ むぎぢや しょうゆだんご ブルー | たべるごさかな むぎぢや むぎごはん さけのみそマヨやき れんこんのきんぴら ミニマト いものこじる りんご むぎぢや ごまサンド ぎゅうにゅう | まめもち むぎぢや むぎごはん ぶたにくのみそつけやき ポテトサラダ かぶのみそしる みかん むぎぢや ほしいも ぎゅうにゅう |
| 屋 食 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 午後 おやつ | | むぎぢや カレーパン ぎゅうにゅう | | | | |
| 未・熱/蛋/脂 | 496kcal/19.1g/16.2g | | | 494kcal/15.3g/9.4g | 482kcal/20.5g/17.0g | 495kcal/18.2g/11.7g |
| 以・熱/蛋/脂 | 380kcal/16.6g/16.4g | | | 397kcal/16.4g/10.2g | 378kcal/19.6g/17.5g | 381kcal/18.4g/11.0g |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | たべるごさかな むぎぢや むぎごはん てづくりしゅうまい じゃこレタス | なし むぎぢや むぎごはん | クラッカー むぎぢや みそラーメン あげギョーザ ミニマト みかん むぎぢや バナナクレープ ぎゅうにゅう | かつおせん むぎごはん さつまいもコロッケ はくさいとほうれんそうのおひたし れんこんスープ バナナ むぎぢや しょうゆだんご ブルー | たべるごさかな むぎぢや むぎごはん さけのみそマヨやき れんこんのきんぴら ミニマト いものこじる りんご むぎぢや ごまサンド ぎゅうにゅう | まめもち むぎぢや むぎごはん ぶたにくのみそつけやき ポテトサラダ かぶのみそしる みかん むぎぢや ほしいも ぎゅうにゅう |
| 屋 食 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午後 おやつ | | むぎぢや ポテトサラダ ぎゅうにゅう | | | | |
| 未・熱/蛋/脂 | 493kcal/21.1g/14.1g | 493kcal/13.9g/9.8g | 472kcal/18.1g/10.2g | | | |
| 以・熱/蛋/脂 | 405kcal/21.8g/15.8g | 383kcal/12.3g/11.9g | 409kcal/20.2g/13.9g | | | |
| 未満児 午前おやつ 未満児主食 | ハートせんべい むぎぢや むぎごはん にくだんご ツナほうれんそう なっとう もやしのみそしる かき | のむヨーグルト むぎごはん サーモンボール ハンバーグサラダ キャベツのみそしる なし むぎぢや きのこおにぎり むぎぢや | かーさんいビスケット むぎぢや むぎごはん たらのかぶおろしかけ ぜんまいのもの くずじる みかん むぎぢや あずきすいとん ぎゅうにゅう | | | |
| 屋 食 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 午後 おやつ | | | | | | |

お知らせ
9月の身体計測の結果をもとに、後期(10~3月)の栄養目標量を見直しました。

栄養量の表記について
黄色の枠内に、毎日のカロリー・蛋白質・脂質の摂取量を記載しています。

未満児：上段 午前おやつ+屋食(主食含む)+午後おやつ
目標量 480Kcal/16~24g/11~16g
以上児：下段 屋食(副食のみ)+午後おやつ
目標量 390Kcal/16~26g/12~19g