

10がつのこんだて

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	495Kcal/16.1g/19.4g		489Kcal/20.0g/13.2g	275Kcal/10.1g/10.2g	486Kcal/17.7g/16.9g	512Kcal/19.9g/18.9g
以:熱/蛋/脂	405Kcal/14.6g/20.5g		402Kcal/21.1g/14.4g	409Kcal/18.6g/18.9g	457Kcal/21.9g/21.7g	457Kcal/21.9g/21.7g
未満児	ぎゅうにゅう(100)		カンパン	親子遠足(ひよこ・ちゅうりっぷ)	うんどう	運動会(江刺中央体育館)
午前おやつ	3歳未満児		ぎゅうにゅう(100)	花巻おもち美術館	ふたレバーのあますかけ	運動会準備のため16時降園
未満児主食	エネルギー 490Kcal/たんぱく質 16.0~24.0g/脂質 11.0~16.0g		おやこに	未:おやつつめあわせ	うのはないり	運動会(江刺中央体育館)
昼食	3歳以上児		かぼちゃのあまに	運動会絵練習(たんぼぼ・さくら・すみれ)	たまねぎのみそしる	中ズック持ち帰り
	エネルギー 410Kcal/タンパク質 16.0~26.0g/脂質 12.0~19.0g		もやしのみそしる	江刺中央体育館	キウイフルーツ	第1部(ひよこ・ちゅうりっぷ)
午後	また、3歳以上児の持参米飯量平均をお知らせします。		ぶどう	手作り弁当日	わがまま	第2部(たんぼぼ・さくら・すみれ)
おやつ	たんばぼ組 平均 95g さくら組 平均 103g すみれ組 平均 112g		みかん	おかず入りのお弁当と水筒をもってきてください	ポパイクッキー	8:30~9:30
未:熱/蛋/脂	480Kcal/18.5g/16.1g		495Kcal/20.8g/11.6g	505Kcal/21.2g/21.0g	564Kcal/19.8g/17.8g	458Kcal/16.2g/14.7g
以:熱/蛋/脂	406Kcal/19.9g/17.7g		414Kcal/22.4g/12.3g	413Kcal/20.4g/21.7g	630Kcal/22.0g/17.4g	402Kcal/21.3g/19.6g
未満児	ぎゅうにゅう(100)		さつま芋掘り	健康診断(ひよこ)	誕生祝会	運動会(江刺中央体育館)
午前おやつ	おぎごぼん		おぎごぼん	おぎごぼん	ようふうすし	運動会(江刺中央体育館)
未満児主食	とりにくのからあげ		どうぶとツナのパンパーク	さばのみそに	とりにくのカレーふうみあげ	運動会(江刺中央体育館)
昼食	きりぼしだいこんのわふうサラダ		だいこんのひきにくいため	おからとツナのサラダ	ブロッコリー	運動会(江刺中央体育館)
	ミニトマト		ニらのみそしる	トマト	あざりスープ	なすとう
午後	ほうれんそうのみそしる		りんご	さつまじる	なし	運動会(江刺中央体育館)
おやつ	バナナ		わがまま	かき	わがまま	運動会(江刺中央体育館)
未:熱/蛋/脂	488Kcal/17.1g/14.8g		484Kcal/14.5g/15.8g	477Kcal/17.6g/15.8g	484Kcal/15.8g/17.4g	484Kcal/20.2g/16.7g
以:熱/蛋/脂	410Kcal/17.5g/16.6g		415Kcal/14.0g/13.7g	410Kcal/19.6g/19.7g	413Kcal/15.7g/19.5g	426Kcal/22.7g/20.0g
未満児	ぎゅうにゅう(100)		さつま芋掘り	バナナ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ	おぎごぼん		おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん
未満児主食	とりにくのからあげ		どうぶとツナのパンパーク	さばのみそに	とりにくのカレーふうみあげ	とりにくのからあげ
昼食	きりぼしだいこんのわふうサラダ		だいこんのひきにくいため	おからとツナのサラダ	ブロッコリー	あざりスープ
	ミニトマト		ニらのみそしる	トマト	さつまじる	なし
午後	ほうれんそうのみそしる		りんご	わがまま	かき	わがまま
おやつ	バナナ		わがまま	かき	わがまま	わがまま
未:熱/蛋/脂	466Kcal/17.3g/13.0g		496Kcal/20.4g/16.1g	499Kcal/23.1g/16.0g	499Kcal/21.0g/19.3g	497Kcal/17.1g/23.6g
以:熱/蛋/脂	397Kcal/18.0g/14.5g		391Kcal/19.2g/16.7g	411Kcal/22.3g/16.4g	412Kcal/21.2g/21.1g	394Kcal/15.6g/24.3g
未満児	ぎゅうにゅう(100)		おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん
午前おやつ	おぎごぼん		おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん
未満児主食	とりにくのからあげ		どうぶとツナのパンパーク	さばのみそに	とりにくのカレーふうみあげ	とりにくのからあげ
昼食	きりぼしだいこんのわふうサラダ		だいこんのひきにくいため	おからとツナのサラダ	ブロッコリー	あざりスープ
	ミニトマト		ニらのみそしる	トマト	さつまじる	なし
午後	ほうれんそうのみそしる		りんご	わがまま	かき	わがまま
おやつ	バナナ		わがまま	かき	わがまま	わがまま
未:熱/蛋/脂	466Kcal/17.3g/13.0g		496Kcal/20.4g/16.1g	499Kcal/23.1g/16.0g	499Kcal/21.0g/19.3g	497Kcal/17.1g/23.6g
以:熱/蛋/脂	397Kcal/18.0g/14.5g		391Kcal/19.2g/16.7g	411Kcal/22.3g/16.4g	412Kcal/21.2g/21.1g	394Kcal/15.6g/24.3g
未満児	ぎゅうにゅう(100)		おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん
午前おやつ	おぎごぼん		おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん
未満児主食	とりにくのからあげ		どうぶとツナのパンパーク	さばのみそに	とりにくのカレーふうみあげ	とりにくのからあげ
昼食	きりぼしだいこんのわふうサラダ		だいこんのひきにくいため	おからとツナのサラダ	ブロッコリー	あざりスープ
	ミニトマト		ニらのみそしる	トマト	さつまじる	なし
午後	ほうれんそうのみそしる		りんご	わがまま	かき	わがまま
おやつ	バナナ		わがまま	かき	わがまま	わがまま
未:熱/蛋/脂	466Kcal/17.3g/13.0g		496Kcal/20.4g/16.1g	499Kcal/23.1g/16.0g	499Kcal/21.0g/19.3g	497Kcal/17.1g/23.6g
以:熱/蛋/脂	397Kcal/18.0g/14.5g		391Kcal/19.2g/16.7g	411Kcal/22.3g/16.4g	412Kcal/21.2g/21.1g	394Kcal/15.6g/24.3g
未満児	ぎゅうにゅう(100)		おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん
午前おやつ	おぎごぼん		おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん
未満児主食	とりにくのからあげ		どうぶとツナのパンパーク	さばのみそに	とりにくのカレーふうみあげ	とりにくのからあげ
昼食	きりぼしだいこんのわふうサラダ		だいこんのひきにくいため	おからとツナのサラダ	ブロッコリー	あざりスープ
	ミニトマト		ニらのみそしる	トマト	さつまじる	なし
午後	ほうれんそうのみそしる		りんご	わがまま	かき	わがまま
おやつ	バナナ		わがまま	かき	わがまま	わがまま
未:熱/蛋/脂	466Kcal/17.3g/13.0g		496Kcal/20.4g/16.1g	499Kcal/23.1g/16.0g	499Kcal/21.0g/19.3g	497Kcal/17.1g/23.6g
以:熱/蛋/脂	397Kcal/18.0g/14.5g		391Kcal/19.2g/16.7g	411Kcal/22.3g/16.4g	412Kcal/21.2g/21.1g	394Kcal/15.6g/24.3g
未満児	ぎゅうにゅう(100)		おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん
午前おやつ	おぎごぼん		おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん	おぎごぼん
未満児主食	とりにくのからあげ		どうぶとツナのパンパーク	さばのみそに	とりにくのカレーふうみあげ	とりにくのからあげ
昼食	きりぼしだいこんのわふうサラダ		だいこんのひきにくいため	おからとツナのサラダ	ブロッコリー	あざりスープ
	ミニトマト		ニらのみそしる	トマト	さつまじる	なし
午後	ほうれんそうのみそしる		りんご	わがまま	かき	わがまま
おやつ	バナナ		わがまま	かき	わがまま	わがまま