

5がつのこんだて

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	461Kcal/20.7g/17.7g					385Kcal/12.7g/ 8.6g
以:熱/蛋/脂	388Kcal/19.9g/19.0g					356Kcal/16.2g/14.0g
未満児	ぎゅうにゅう(100)					おこさませんべい
午前おやつ						むぎぢゃ
未満児主食	むぎごはん					むぎごはん
昼食	31 どりはばのあまからに ゴマネーズあえ こまつなのみそしる キウイフルーツ むぎぢゃ ふかいもち ぎゅうにゅう(未100 以200)	3~5歳児の 持参ごはん量をはかりました。 たんばぼ組 104g さくら組 98g すみれ組 114g 平均 105g でした。 	~栄養目標量について~ 身体測定及び3歳以上児持参米飯量平均値を基に、 栄養目標量を算定しました。 3歳未満児 エネルギー480Kcal/たんぱく質12.0~24.0g/脂質11.0~16.0g 3歳以上児 エネルギー 400Kcal/たんぱく質11.0~26.0g/脂質12.0~19.0g			保育園創立記念日 おこさませんべい むぎぢゃ むぎごはん にくみそどうぶ さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎぢゃ ミニのりずけせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂				467Kcal/16.3g/17.5g	496Kcal/21.3g/20.3g	467Kcal/20.1g/12.6g
以:熱/蛋/脂				401Kcal/16.8g/19.6g	409Kcal/20.4g/20.5g	374Kcal/22.2g/12.5g
未満児				ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日			
未満児主食				きびごはん あつあげのどまに きりぼしだいこんのカレーに なめこじる ミニカップゼリー むぎぢゃ ココアドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)	7 むぎごはん さばのたつたあげ すきこんぶのにも キャベツのみそしる いちご むぎぢゃ カーさんビスケット プルーン ぎゅうにゅう(未100 以200)	8 むぎごはん ささみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎぢゃ ミレービスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
昼食	3 	4 	5 	6 	7 	8 
午後おやつ						
未:熱/蛋/脂	486Kcal/20.0g/16.4g	469Kcal/16.3g/12.3g	503Kcal/24.2g/17.4g	469Kcal/21.0g/16.5g	498Kcal/22.8g/20.1g	424Kcal/19.8g/9.0g
以:熱/蛋/脂	394Kcal/21.4g/17.2g	447Kcal/20.5g/19.1g	395Kcal/22.8g/17.5g	495Kcal/23.7g/16.5g	404Kcal/22.4g/21.4g	331Kcal/21.9g/8.9g
未満児	おこさませんべい	おこさませんべい	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	むぎぢゃ				
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん				
昼食	10 ぶたにくのかりかりあげ カレーあじこふきもち ミニトマト ほうれんそうのみそしる バナナ むぎぢゃ にんじんポッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	11 にくだんごのあますあんかけ アスパラマヨネーズ だいこんじる なつみかん むぎぢゃ ごんげんもち ぎゅうにゅう(未100 以200)	12 むぎごはん さげのねぎみそやき いんげんのごまあえ がんものふくめに かぶのみそしる バナナ むぎぢゃ ハムスコーン ぎゅうにゅう(未100 以200)	13 ナポリタン とりにくのおこうじやき プロッコリー あざりスープ なつみかん むぎぢゃ こいのぼりドック やさしいりんごジュース ぎゅうにゅう(未100 以200)	14 むぎごはん さばのしょうがに ウイナーサラダ トマト こおりどうふのみそしる なつみかん むぎぢゃ どうにゅうクッキー バナナ ぎゅうにゅう(未100 以200)	15 むぎごはん ささみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎぢゃ ベジタブルせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
午後おやつ						
未:熱/蛋/脂	473Kcal/20.1g/16.9g	466Kcal/14.6g/18.5g	213Kcal/7.8g/7.8g	465Kcal/15.5g/16.2g	504Kcal/23.8g/16.1g	374Kcal/16.3g/4.9g
以:熱/蛋/脂	395Kcal/20.6g/18.8g	388Kcal/14.4g/19.7g	213Kcal/7.8g/7.8g	390Kcal/15.7g/17.7g	396Kcal/21.4g/16.7g	335Kcal/21.6g/8.6g
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい
午前おやつ						むぎぢゃ
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん				むぎごはん
昼食	17 マーボーどうぶ さんしよくなます なっとう ねぎとあぶらあげのみそしる バナナ むぎぢゃ わかめせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	18 ポテトウイナーのソテー アスパラのてんぷら トマト ワンタンじる キウイフルーツ むぎぢゃ むぎとあずきのおからクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	19 手作り弁当日 おかず入りのお弁当をお願いします おしぼりはぬらしてきてください バナナ むぎぢゃ やさいチップス ぎゅうにゅう(未100 以200)	20 バナナ むぎぢゃ カレー ニラたまスープ ミレービスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	21 むぎごはん しらすごはん まぐろのおろしかけ ツナサラダ トマト きのこじる なつみかん むぎぢゃ かぼちやまんじゅう ぎゅうにゅう(未100 以200)	22 むぎごはん ささみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎぢゃ かぼちやポロ ぎゅうにゅう(未100 以200)
午後おやつ						
未:熱/蛋/脂	468Kcal/14.3g/13.8g	453Kcal/20.3g/14.2g	477Kcal/25.1g/12.6g	485Kcal/16.7g/10.0g	462Kcal/18.0g/16.1g	383Kcal/17.5g/6.0g
以:熱/蛋/脂	390Kcal/14.6g/16.5g	389Kcal/14.6g/13.9g	400Kcal/25.6g/13.9g	411Kcal/17.7g/11.5g	394Kcal/19.0g/18.6g	345Kcal/22.7g/9.7g
未満児	おこさませんべい	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい
午前おやつ	むぎぢゃ					むぎぢゃ
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	24 むぎぢゃ ひじきいりハンバーグ はるさめサラダ なめこじる なつみかん むぎぢゃ ごまだんご ぎゅうにゅう(100)	25 むぎごはん ちくわあげ きのこソテー やきのり おさかなじる げんきヨーグルト むぎぢゃ ブルーベリーサンド ぎゅうにゅう(100)	26 むぎごはん かつおとじゃがいものにも きんときまめのあまに トマト わかめじる バナナ むぎぢゃ アスパラガスビスケット キャンディチーズ ぎゅうにゅう(未100 以200)	27 むぎごはん ぶたにくのだいずのかきあげ かぼちやのいとこに ミニトマト もやしのみそしる キウイフルーツ むぎぢゃ ピーマンごはんおにぎり ぎゅうにゅう(100)	28 むぎごはん ちゅうかふうたまごやき だいこんとほうれんそうのサラダ さつまじる なつみかん むぎぢゃ クラッカーサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	29 むぎごはん ささみのあまみそいため さつまいものあまに わかめじる バナナ むぎぢゃ なんぶせんべい(ごま) ぎゅうにゅう(未100 以200)
午後おやつ						