１１がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩			3歳未満児 434Kcal／16.9g／13.4g／1.1g	484Kcal／19.0g／15.5g／1.3g		418Kcal／16.0g／12.5g／1.0g
熱/蛋/脂/塩			3歳以上児 354Kcal／17.4g／15.1g／1.4g	404Kcal／18.0g／16.1g／1.7g		298Kcal／13.8g／12.1g／0.9g
未満児午前おやつ			ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)		ぎゅうにゅう(100)
未満児主食			むぎごはん	むぎごはん		ごましおごはん
昼食			こおりどうふのチーズスクランブル カレーあじこふきいも ミニトマト こまつなのみそしる バナナ	ブリだいこん ヤーコンサラダ わかめうどん みかん	文化の日	以上児組はおにぎりを持って来てください クリームシチュー みかん
午後おやつ			むぎちゃ かんパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ いもようかん ぎゅうにゅう(未100 以200)		むぎちゃ ベジかりん ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	464Kcal／22.2g／15.3g／1.3g	469Kcal／21.1g／15.5g／1.6g	476Kcal／25.8g／11.4g／1.6g	465Kcal／16.9g／16.8g／1.7g	514Kcal／20.5g／17.9g／1.2g	424Kcal／18.9g／14.0g／1.1g
熱/蛋/脂/塩	394Kcal／24.0g／16.9g／1.6g	398Kcal／22.4g／16.7g／1.9g	401Kcal／30.5g／13.3g／2.0g	415Kcal／18.1g／20.2g／2.3g	363Kcal／17.8g／15.6g／1.4g	300Kcal／16.2g／13.4g／1.0g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい(やさい) むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	ごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	ふりかけごはん
昼食	6 ぶたにくとさつまいものにもの きのこサラダ ほうれんそうのみそしる かき	7 とりにくのしおこうじやき かいそうのごまみそサラダ だいこんじる みかん	8 さけのつみれやき ひじきいため チーズなっとう キャベツのみそしる りんご	9 なまあげのコーンやき きりぼしだいこんのわふうサラダ こまつなのクリームシチュー ぶどう	10 スコッチエッグ マーボーだいこん いしかりなべ かき	以上児組はおにぎりを持って来てください 11 おさかなじる キャンディーチーズ バナナ
午後おやつ	むぎちゃ ホットサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ライスボール ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ハムスコーン ジョア	むぎちゃ こめぼうくん ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ かまもち ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ えいごビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	256Kcal／10.2g／9.8g／0.5g	458Kcal／15.9g／12.7g／1.5g	480Kcal／15.6g／13.5g／1.3g	463Kcal／21.4g／14.5g／2.9g	462Kcal／15.4g／15.7g／0.9g	441Kcal／18.2g／13.9g／1.2g
熱/蛋/脂/塩	256Kcal／10.2g／9.8g／0.5g	406Kcal／15.7g／14.7g／1.8g	397Kcal／16.5g／14.8g／1.6g	538Kcal／25.7g／16.2g／4.0g	389Kcal／15.6g／18.0g／1.2g	320Kcal／16.0g／13.5g／1.1g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おやさいせんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食		ふりかけごはん	むぎごはん		むぎごはん	ごましおごはん
昼食	手作り弁当日 13 みかん	はるまき カリフラワーのごまあえ 14 あさりじる みかん	えびだんご ヤーコンのきんぴら 15 こおりどうふのみそしる バナナ (千歳飴:持ち帰り)	フォーでラーメン(しょうゆ) とりむねチャーシュー ぼうぎょうざ うさぎりんご 16	たまごとほうれんそうのグラタン れんこんのきんぴら 17 きのこじる かき	以上児組はおにぎりを持って来てください 18 ぶたにくとだいずのトマトシチュー バナナ
午後おやつ	ピロシキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ おいもごはんのおやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ クラッカー バニラヨーグルト	むぎちゃ きなこチュロス ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ もちもちココア ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ こざかなぼんせん ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	467Kcal／16.9g／12.6g／1.7g	477Kcal／19.2g／11.8g／1.2g	471Kcal／20.0g／14.2g／1.4g		478Kcal／21.1g／13.8g／1.0g	420Kcal／18.0g／14.5g／1.2g
熱/蛋/脂/塩	408Kcal／18.6g／17.4g／2.0g	410Kcal／18.7g／12.7g／1.4g	392Kcal／22.3g／16.2g／1.7g		401Kcal／22.9g／14.9g／1.3g	301Kcal／15.9g／14.1g／1.2g
未満児午前おやつ	ヤクルトファイフ	おこさませんべい(やさい) むぎちゃ	おこさませんべい むぎちゃ	勤労感謝の日	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
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	ゆかりごはん
昼食	だいずのミルクがきあげ がんものにつけ きくらげのつくだに カリフラワーのスープ ぶどう 20	たらのケチャップかけ こまつなのカリカリトッピング 21 とうにゅうけんちんじる かき	とんかつ なっとうあえ トマト なまあげのみそしる りんご 22	23 ありがとう!	ささみとブロッコリーのケチャップいため マセドアンサラダ 24 ニラのみそしる みかん	以上児組はおにぎりを持って来てください 25 ぐだくさんたまごスープ みかん
午後おやつ	むぎちゃ もちピザ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ バナナマフィン ジョア	むぎちゃ ポテサラサンド ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ	むぎちゃ レーズンパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ミレービスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	484Kcal／17.8g／14.9g／2.1g	469Kcal／18.1g／20.1g／1.2g	474Kcal／22.1g／17.0g／1.4g	481Kcal／22.9g／12.0g／1.8g		
熱/蛋/脂/塩	410Kcal／18.9g／17.2g／2.5g	399Kcal／17.8g／21.1g／1.5g	400Kcal／24.2g／18.0g／1.8g	411Kcal／25.7g／13.2g／2.3g		
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい(やさい) むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)		
未満児主食	むぎごはん	ごはん	むぎごはん	むぎごはん		
昼食	ようふうちゃわんむし こんにゃくとひきにくのふりかけ 27 そうめんじる バナナ	さばのたつたあげ れんこんサラダ 28 さつまじる ぶどう	さけのチャンチャンやき さといものそぼろに 29 ニラたまスープ りんご	すぶた たけのこのおかかに なっとう やさいわかめスープ かき 30		
午後おやつ	むぎちゃ おからドーナツ 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ ごまサンド ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ チーズパイ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ だいこんもち ぎゅうにゅう(未100 以200)		

栄養目標量の変更について

9月の身体測定（全員）と持参米飯量（3歳以上児）の測定結果から見直しを行い、10月～3月分について下記のように変更しましたのでお知らせいたします。

また、今月より食塩相当量についても表記することといたしましたので、合わせてご覧ください。

	カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
3歳未満児：**目標量**	470Kcal	15.5～24g	11～16g	1.5g未満
3歳以上児：**目標量**	400Kcal	16～26g	12.5～19g	1.5g未満

3歳未満児：午前おやつ ＋ 昼食（主食含） ＋ 午後おやつ

3歳以上児：昼食（副食のみ） ＋ 午後おやつ

持参米飯量 測定結果のお知らせ

	クラス平均	目安量
たんぽぽ組	100g	100g
さくら組	96g	110g
すみれ組	117g	120g

お子さんの食べ具合にもよりますが、少なめの場合は、カレーや納豆の日は多めに…など、調節してみるのもいいですね！