

いちご組
ちゅうりっぷ組



よていこんだてひょう

みたけこども園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																		
午前	1	幼児牛乳	2	幼児牛乳	3	幼児牛乳	4	牛乳	5	ジョア	6	牛乳																	
昼食	ごはん 魚と玉ねぎのカレー煮 3色おひたし えのきのみそ汁 ゼリー		そうめん イカリングフライ カレーもやし きゅうりの昆布あえ コンポート		ごはん 鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ 根菜のみそ汁 バナナ		ごはん 焼肉 ほうれん草のナムル ふのりのみそ汁 洋なしシャーベット		ごはん ピーマンと海老野菜のカレー炒め マーボ豆腐風スープ 野菜ジュース		ごはん いわしの煮魚 小松菜のごま和え なすのみそ汁 デザート																		
午後	幼児牛乳、ハーベスト		麦茶、おにぎり、給食チーズ		幼児牛乳、蒸しパン		牛乳、Feワッフル		幼児牛乳、星たべよ		牛乳、幼児用お菓子																		
午前	8	牛乳	9	まめびよ豆乳いちご	10	牛乳	11	牛乳	12	幼児牛乳	13	牛乳																	
昼食	ごはん ほっけ焼き魚 切干大根の炒め煮 インゲンのみそ汁 グレープフルーツ		ごはん 梅干 豚しゃぶ風胡麻あえ物 なめこととうふのみそ汁 バナナ		ハヤシライス トマトのツナ和え チキンナゲット 麦茶 ゼリー		ごはん 味付け海苔 厚揚げの甘酢あんかけ ゆでブロッコリー 根菜のみそ汁 オレンジ		ごはん 鮭チーズフライ 温野菜のサラダ もずくスープ ゼリー		ごはん 肉団子 甘酢和え キャベツのみそ汁 デザート																		
午後	牛乳、ミニ白あんぱん		牛乳、えびせん		シューアイス		牛乳、チーズスティックパイ		ヨーグルト、揚げ一番		牛乳、幼児用お菓子																		
午前	15		16	牛乳	17	のむヨーグルト	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳																	
昼食			ごはん いわしのトマト煮 ブロッコリーサラダ 五目みそ汁 グレープフルーツ		ごはん のり佃煮 鶏のから揚げ キャベツとひじきのサラダ えりんぎのスープ ゼリー		ごはん さばのかおり焼き おひたし 南瓜入り豆乳豚汁 オレンジ		ごはん インド煮 うまこりー インゲンのみそ汁 くだもの		ごはん 豚肉の味噌炒め すまし汁 デザート																		
午後			カラフルゼリー、ビスケット		幼児牛乳、せんべい		フルーチェ、バナナ		牛乳、サクサク野菜クラッカー		牛乳、幼児用お菓子																		
午前	22	やさいと果実ジュース	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳																	
昼食	担々麺風ごま豆乳そうめん 焼きポテト ウイナー オレンジゼリー 麦茶 		ごはん オクラ納豆 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ひとしおきゅうり 麩のみそ汁 バナナ		シーチキンカレーライス きゅうりの中華風サラダ ゼリー 麦茶		三色丼 ひじきの煮物 しめじと豆腐のみそ汁 ゼリー		ごはん のりふりかけ 鶏肉の照り焼き パスタサラダ さやえんどうのみそ汁 くだもの		ごはん さんまみぞれ煮 キャベツの甘酢和え 麩のみそ汁 デザート																		
午後	デザートもりあわせ		牛乳、せんべい		アイス		すいか、ハッピーターン		幼児牛乳、レモンマフィン		牛乳、幼児用お菓子																		
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	幼児牛乳	<p>今年度目標エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>465kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>13.9g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.5g</td></tr> </table> <p>今月一人あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>465kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>17.9g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>15.2g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.5g</td></tr> </table>		エネルギー	465kcal	たんぱく質	17.4g	脂質	13.9g	塩分	1.5g	エネルギー	465kcal	たんぱく質	17.9g	脂質	15.2g	塩分	1.5g	<p>★バランスのよい食事をとろう</p> <ul style="list-style-type: none"> 暑さが厳しくなってくると体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。 夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁物の4つのお皿が並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。 				
エネルギー	465kcal																												
たんぱく質	17.4g																												
脂質	13.9g																												
塩分	1.5g																												
エネルギー	465kcal																												
たんぱく質	17.9g																												
脂質	15.2g																												
塩分	1.5g																												
昼食	ごはん しらすふりかけ コロッケ 三色フレンチサラダ ミネストローネスープ ゼリー		ごはん 鯖の味噌煮 小松菜とコーンの和え物 金時煮豆 けんちん汁 豆乳プリン		焼きそば アメリカンドッグミニ きゅうりもみ キラキラスープ 野菜ジュース																								
午後	そうめん		牛乳、しおせんべい		幼児牛乳、あげぱん(きな粉)																								