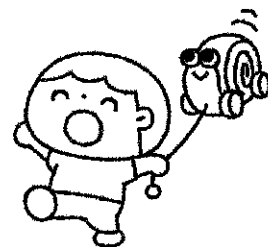




こんだてひょう



赤尾保育園



日	曜日	こんだて	おやつ		主な食材			栄養価		
			午前おやつ	午後おやつ	あか(血や肉になるもの)	みど(体の調子をよくするもの)	き(熱や力になるもの)	カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
2 16・30	月	とりにくのとまとそーすに ひじきのさらだ こんそめすーぶ ばなな	ジョア	ぶどうジュース クッキー	鶏肉・ひじき・ツナ・ ジョア・卵・牛乳・バター	トマト缶・ブロッコリー・ きゅうり・玉葱・人参・ コーン・枝豆・キャベツ・ バナナ	マヨネーズ・砂糖・ 小麦粉	402	21.3	1.8
3・17	火	しろみさかなのふらい きりぼしだいこんのもの みそしる おれんじ	リンゴジュース アンパンマンせんべい	★17日: きな粉パン	たら・竹輪・油揚げ・ 絹ごし豆腐・きな粉・ バター・卵	レタス・切干大根・ 人参・インゲン・わかめ・ オレンジ	パン粉・砂糖・食パン・ 小麦粉	431	22.5	1.7
4・18	水	ぼーくかれー ささみさらだ ふくじんづけ ばなな	ヨーグルト	★4日: ミルクプリン	ヨーグルト・豚肉・ ささみ・牛乳・ゼラチン	玉葱・人参・コーン・ レタス・きゅうり・福神漬・ バナナ	小麦粉・ごま	399	19.8	1.6
5・19	木	あつあげのにくみそあえ のりふうみさらだ すましじる ばいん	麦茶 ビスコ	スキムミルク 甘せせんべい	厚揚げ豆腐・豚ひき肉・ しらす・スキムミルク	大根・玉葱・人参・ほう れん草・キャベツ・もやし・ のり・えのき・パイン	砂糖・片栗粉・マヨネーズ	386	18.4	1.7
6・20	金	ぼーくけちゃっぶ はるさめさらだ みそしる おれんじ	ゼリー	★6日: パンの耳ラスク ★20日: あじさいゼリー	豚肉・ハム・油揚げ・ 卵・牛乳・バター・ゼラチン	玉葱・しめじ・きゅうり・ 人参・大根・オレンジ	砂糖・春雨・ごま	412	16.8	1.5
7・21	土	おべんとう	ヨーグルト	リンゴジュース ドーナツ						
9・23	月	ぎょうざ ぶろっこりーのちゅうかふう つなあえ すましじる ばなな	ゼリー	スキムミルク バーモクーヘン	豚ひき肉・ツナ・ スキムミルク・卵・牛乳	レタス・ブロッコリー・ きゅうり・コーン・もやし・ ほうれん草・バナナ	餃子の皮・マヨネーズ・ ごま・小麦粉	392	17.9	1.6
10・24	火	みーとろーふ かにかまさらだ みそしる おれんじ	リンゴジュース ウエハース	★10日: しらすおにぎり	豚ひき肉・絹ごし豆腐・ かにかま・しらす	ミックスベジタブル・玉葱・ レタス・きゅうり・しめじ・ 小松菜・オレンジ	小麦粉・天かす・ごま	405	19.8	1.9
11・25	水	かれいのにつけ ごもくきんぴら みそしる ばいん	ヨーグルト	★11日: さつまいも蒸しパン	ヨーグルト・かれい・ さつま揚げ・卵	大根・人参・ごぼう・ インゲン・えのき・パイン	さつまいも・砂糖・ ごま	392	16.7	1.7
12・26	木	ぶたにくときゃべつのみそいため きゅうりとわかめのしらすあえ ゆきそば とりのてりやき ふれんちさらだ みそしる おれんじ	麦茶 ビスケット	★26日: かたつむりケーキ	豚肉・しらす・鶏肉・ 卵・牛乳・バター	キャベツ・ピーマン・ 人参・きゅうり・わかめ・ もやし・オレンジ	片栗粉・砂糖・小麦粉	435	20.6	1.9
13・27	金	ちきんなんばん きゃべつのはらだ すましじる ばなな	ジョア	★27日: フライドポテト	鶏肉・ハム・なる と・ジョア	キャベツ・きゅうり・ 人参・レタス・クリーム コーン缶・バナナ	じゃがいも・マヨネーズ・ 小麦粉	427	21.1	2
14・28	土	さけ ぼてとさらだ すましじる おれんじ	コアコア	ぶどうジュース ジャムパン	さけ・ハム・卵・ 牛乳・ヨーグルト	きゅうり・人参・ コーン・もやし・小松菜・ オレンジ	じゃがいも・マヨネーズ・ 食パン	378	17.4	1.4



* 26日(木)は誕生会です。主食は「焼きそば」です。

※主食は要りません。

* 27日(金)は、ゆり組「フライドポテト作り」です♪

* 3歳未満児の午後のおやつ飲み物は牛乳か麦茶のいずれかになります。

* 材料調達や行事の関係で献立及び、おやつが変更になることがあります。

* おやつ★は、手作りおやつになります。