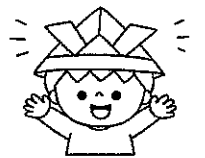




# こんだてひょう



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)	みどり(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・30	月	しろみざかなふらい きんぴら らごぼう みそしる ばなな	リンゴジュース クッキー	麦茶 ビスケット	たら・卵・さつま揚げ	レタス・ごぼう・人参・バナナ・白菜・わかめ	パン粉・油・砂糖	364	16.8	1.7
17・31	火	ぶるこぎふうぶたにくいため ちんげんさいのつままよあえ すましじる ばいん	ゼリー	17日:えびせん 31日:★マカロニきな粉和え	豚肉・ツナ・木綿豆腐	玉葱・ピーマン・チンゲン菜・人参・パイン	ごま油・はるさめ・砂糖	331	13.2	1.3
18	水	まつかぜやき なつとうのほうれんそうあえ すましじる ばなな	ヨーグルト	スキムミルク おせんべい	スキムミルク・豚ひき肉・木綿豆腐・卵・納豆・かまぼこ	ねぎ・玉葱・ほうれん草・えのき・バナナ	砂糖・油	401	21.4	1.1
19	木	さけ あつあげとこんさいの にもの みそしる おれんじ	ゼリー	★青空ゼリー	さけ・厚揚げ	大根・玉葱・キャベツ・しめじ・オレンジ	砂糖・油	300	17.6	1.6
6・20	金	6日:さけ 20日:にくじゃが ほうれんそうおひたし みそしる ばいん	麦茶 おせんべい	6日:★こいのぼりオムレット 20日:★メロンパン風スコーン	さけ・卵・豚肉・豆腐・牛乳	玉葱・人参・インゲン・わかめ・ほうれん草・パイン	砂糖・小麦粉	413	18.4	1.6
7・21	土	おべんとう	ゼリー	麦茶 クッキー						
9・23	月	ぶたにくのまよしょうがやき じゃことこまつなのあえもの すましじる ばなな	リンゴジュース	スキムミルク 9日:クッキー 23日:★ココア アカステラ	スキムミルク・豚肉・しらす	しょうが・玉葱・小松菜・人参・バナナ・わかめ	砂糖・油・ごま油	370	21.1	1.5
10・24	火	まぐろすていっくあげ きやべつのにびたし みそしる おれんじ	ゼリー	スキムミルク サブレ	スキムミルク・カシキマグロ	キャベツ・レタス・人参・チンゲン菜・ねぎ・オレンジ	砂糖・油・片栗粉	404	23.2	1.8
11・25	あな	かれー すばげていさらだ ふくじんづけ ばなな	ヨーグルト	11日:★よもぎ 団子 25日:甘辛せんべい	ヨーグルト・きな粉・鶏肉・ハム	よもぎ・人参・玉葱・きゅうり・福神漬け・バナナ	マヨネーズ・カレー粉	413	11.2	1.7
12・26	木	とりまよぼてとふれーくやき こーるすろーさらだ すまし じる ばいん	ゼリー	12日:★フ レッシュサンド 26日:【誕生 会】ケーキ	鶏肉・生クリーム	レタス・キャベツ・きゅうり・人参・ほうれんそう・パイン	焼き麩・パン・砂糖	408	17.1	1.9
13・27	金	ちんじゃおろーす さんしょく くあえ みそしる ばなな	麦茶 おせんべい	スキムミルク ドーナツ	スキムミルク・豚肉・木綿豆腐	たけのこ・ピーマン・しいたけ・もやし・きゅうり・人参・コーン・なめこ・バナナ	砂糖・片栗粉・油	357	25.2	2
14・28	土	みーとぼーる ぼてとさらだ みそしる ばなな	ゼリー	麦茶 おせんべい	ハム・豚肉	人参・きゅうり・キャベツ・しめじ・バナナ	じゃがいも	268	17.1	1.6
16	月	かれい きんぴららごぼう みそしる ばなな	リンゴジュース クッキー	麦茶 おにぎり	かれい・さつま揚げ	ごぼう・人参・白菜・わかめ・バナナ	砂糖・油	337	18.2	1.8

\*26日(木)は誕生会です。主食は「アンパンマンパン」です。

※主食は要りません。

\*11日(水)は、ゆり組「よもぎ団子作り」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。

