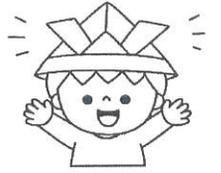




こんだてひょう



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)	ぎ(糖や力になるもの)	カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1 15・29	水	かじきのみそまよやき ひじきのいために すましじる おれんじ	ヨーグルト	1日:★五目おにぎり 15日:★マカロニきなこ和え	かじき・ひじき・竹輪・油揚げ・鶏肉・きなこ	人参・しめじ・いんげん・もやし・たけのこ・しいたけ・オレンジ	砂糖・マカロニ	421	23.9	2
2 16・30	木	②⑩にくとうふ ほうれんそうの なっとうあえ みそじる ばなな ⑩わかどりのごまてりやき すばげていさらだ すましじる ばなな	ジョア	30日:★ よもぎ団子	豚肉・木綿豆腐・さつま揚げ・ひきわり納豆・しらす・鶏肉・ハム・ヨーグルト	玉葱・人参・ほうれん草・しめじ・わかめ・きゅうり・もやし・バナナ	砂糖・ごま・スパゲティ・上新粉	368	18.2	1.8
17・31	金	ちきんなげつと こうやどうふのもの みそじる おれんじ	リンゴジュース アンパンマンせんべい	17日:★子どもビールゼリー	鶏肉・卵・竹輪・高野豆腐	レタス・ミニトマト・人参・玉葱・しいたけ・大根・オレンジ	小麦粉・砂糖	394	17.7	1.9
4・18	土	おべんとう	麦茶 ビスケット	ジュース 甘辛せんべい						
20 月		わかどりのごまてりやき すばげていさらだ すましじる ばなな	麦茶 ポーロ	★ソーセイジ パイ	鶏肉・卵・ハム・ウィンナー	きゅうり・人参・ほうれん草・もやし・バナナ	パン粉・パイシート	438	18.4	1.2
7・21	火	ちんじゃおろす きゅうりとわかめのしらすあえ みそじる おれんじ	ゼリー	7日:★こいのぼり カップケーキ (クリームチーズ)	豚肉・しらす・チーズ・ヨーグルト	ピーマン・たけのこ・もやし・しいたけ・きゅうり・わかめ・えのき・オレンジ	小麦粉・砂糖	420	13.9	1.8
8・22	水	かれー こーるすろーさらだ ふくじんづけ ばなな	ヨーグルト	22日:★ ココアサンド	鶏肉・ツナ・ヨーグルト・スキムミルク・ココア	玉葱・人参・キャベツ・コーン・福神漬・バナナ	パン・じゃがいも	421	14.1	1.9
9・23	木	ぼーくびーんず ちーずさらだ すましじる ばいん	ジョア	スキムミルク クッキー	豚肉・大豆水煮・竹輪・なると・チーズ・スキムミルク	玉葱・人参・きゅうり・レタス・パイン	じゃがいも・砂糖	389	13.6	1.7
10・24	金	さけ あつあげとだいこんのもの みそじる ばなな	リンゴジュース おせんべい	10日:★パリ パリしらすせんべい	さけ・厚揚げ豆腐・さつま揚げ・絹ごし豆腐・しらす	大根・人参・レタス・インゲン・キャベツ・バナナ	餃子の皮・砂糖	379	20.3	1.5
11・25	土	はんぱーぐ まかろにさらだ すましじる おれんじ	ゼリー	麦茶 きなこもち	豚ひき肉・ハム・卵	玉葱・きゅうり・人参・ほうれん草・しめじ・オレンジ	パン粉・マカロニ	394	12.7	1.3
13・27	月	ぶるこぎふうぶたにくいため ちんげんさいのつなまよあえ すましじる ばなな	麦茶 ウエハース	スキムミルク 塩せんべい	豚肉・ツナ・スキムミルク	玉葱・ピーマン・チンゲン菜・キャベツ・人参・もやし・バナナ	はるさめ・砂糖	432	13.7	1.2
14・28	火	からあげ かいそうさらだ みそじる ばいん	ゼリー	28日:ケーキ	鶏肉・カニカマ・絹ごし豆腐	レタス・ミニトマト・きゅうり・わかめ・海藻・白菜・パイン	片栗粉・小麦粉	441	14.6	1.5



* 28日(火)は誕生会です。主食は「アンパンマン」です。

※主食は要りません。

* 30日(木)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。