## 2025 年 4 月 給食予定献立表

給食目標 みんなでたべるとおいしいね

園長 工藤さち子 2025/4/1 担当: 齋藤

上十川保育園

|   |  |   |   |  | 2025/   |  |   |  |
|---|--|---|---|--|---|--|---|--|
|   |  | +***  |   | おやつ給与栄養量   |   |  |   |  |
|   | 献立名  | 未満児   | 主な食品名   | 未満児  | 以上児   |  | 3歳  | 3歳   |
| (曜日)  |  | 付け合わせ   | _ 3,2,33 _  | 9時   | 3時半   | 1  | 未満児   | 以上児  |
|   | <b>克油三店</b>  |   | 71 + + + + + + + + + + + + + + + + + + +  |  |   | 4418 6 8   |   |  |
| 1 1   | 麻婆豆腐   |   | ひき肉・人参・ねぎ   | お茶   | お茶  | Iネルギー(kcal)  | 470   | 357  |
| '   | 味付け卵   |   | 絹豆腐・卵   | •  | •   | タンパク質(g)   | 16.0  | 15.6   |
| 1,  | もやしのスープ  |   | もやし   |  |   | 脂質(g)  | 13.9  | 15.1   |
| (火)   |  |   | · ·   | お菓子  | お菓子   |  |   |  |
|   |  | /   | 干しいたけ他  | ., -,  | 1->   | 塩分(g)  | 1.9   | 2.3  |
| 2   | 千草焼き   |   | 鶏ひき肉・しらす  | 牛乳   | お茶  | Iネルギー(kcal)  | 472   | 271  |
| _   | もやしのおひたし   | 鮭   | 油揚げ・人参  | •  | •   | タンパク質(g)   | 23.0  | 16.4   |
| 1,  | キャベツみそ汁  | フレーク  | ほうれん草・トマト   |  |   | 脂質(g)  | 12.2  | 7.8  |
| (水)   |  |   | 白菜・キャベツ他  | お菓子  | お菓子   | 塩分(g)  |   |  |
|   |  |   |   | .1 =1  | 11 =1   |  | 1.9   | 2.0  |
| 3   | 焼肉とフレークサラダ   |   | 豚肉・玉ねぎ・人参   | 牛乳   | 牛乳  | Iネルギー(kcal)  | 553   | 446  |
|   | 大根みそ汁  | ごはん   | じゃがいも・マカロニ  | •  | •   | タンパク質(g)   | 21.4  | 19.0   |
|   |  | ですよ   | チーズ・大根  |  |   | 脂質(g)  | 23,8  | 25.2   |
| (木)   | デザート: りんご  | 430.  | 油揚げ他  | お菓子  | お菓子   | 塩分(g)  | 1.9   |  |
|   |  |   |   |  |   |  |   | 1.4  |
|   | 卵チャーハン   |   | ひき肉・かまぼこ  | 牛乳   | 牛乳  | Iネルギー(kcal)  | 843   | 1,043  |
| 4   | 鶏肉の照り焼き  |   | 卵・鶏肉・ブロッコリー   | 1,20   | 1.30  | タンパク質(g)   | 34.3  | 40.8   |
|   | ブロッコリーサラダ  |   | 人参・トマト  | •  | •   | 脂質(g)  | 35.9  | 43.7   |
|   | わかめみそ汁   |   | わかめ・油揚げ   |  |   | 塩分(g)  | 2.0   | 2.4  |
| (金)   |  | /   |   | お菓子  | ドーナツ  | 411.7.16/  | ۷.5   | <u> </u>   |
|   | デザート: みかんヨーグルト   | /   | ねぎ他   |  |   |  |   |  |
| 5   | 焼きそば   |   | 中華めん・豚肉   | 牛乳   | お茶  | Iネルギ-(kcal)  | 476   | 284  |
| ၁   | 付け合わせ  | 7 10 511  | キャベツ・もやし  | •  | •   | タンパク質(g)   | 17.7  | 69   |
|   | わかめスープ   | ふりかけ  | 人参・トマト・きゅうり   |  |   | 脂質(g)  | 12,9  | 9.1  |
| (土)   |  |   |   | お菓子  | お菓子   |  |   |  |
|   | デザート: バナナ  |   | わかめ・ねぎ他   |  |   | 塩分(g)  | 1.2   | 1.3  |
| 7   | チーズ納豆  |   | 納豆・チーズ・卵  | 牛乳   | 牛乳  | Iネルギー(kcal)  | 608   | 460  |
| '   | 即席漬け   | ちくわの  | 白菜・きゅうり・人参  | •  | •   | タンパク質(g)   | 26.2  | 23.4   |
|   | 豚汁   | 付合せ   | 大根・玉ねぎ  |  |   | 脂質(g)  | 25.3  | 24.8   |
| (月)   |  | 13 🗆 C  |   | お菓子  | お菓子   |  |   |  |
|   | デザート: ヨーグルト  |   | じゃがいも・キャベツ他   |  |   | 塩分(g)  | 2.1   | 2  |
|   |  |   |   |  |   |  |   |  |
| Q   | ささみの中国風フリッター   |   | ささみ・卵・ピーマン  | 牛乳   | 牛乳  | Iネルギ-(kcal)  | 522   | 325  |
| 8   | ささみの中国風フリッター<br>三色酢の物  |   | ささみ・卵・ピーマン<br>もやし・きゅうり  | 牛乳<br>•  | 牛乳<br>•   | Iネルギー(kcal)<br>タンパク質(g)  |   | 325<br>21.6  |
|   | 三色酢の物  | チーズ   | もやし・きゅうり  | •  | •   | タンパク質(g)   | 522<br>26.9   | 21.6   |
| 8 (火)   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁  | チーズ   | もやし・きゅうり<br>カニスティック   |  | 牛乳<br>・<br>お菓子  | タンパク質(g)<br>脂質(g)  | 522<br>26.9<br>15.6   | 21.6<br>11.9   |
|   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト   | チーズ   | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他   | お菓子  | お菓子   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8  | 21.6<br>11.9<br>1.9  |
| (火)   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き  | チーズ   | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも   | •  | •   | タンパク質(g)<br>脂質(g)  | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484   |
|   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト   | チーズ<br>タ焼け                                      | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他   | お菓子  | お菓子   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8  | 21.6<br>11.9<br>1.9  |
| (火)   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト   | 夕焼け   | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ  | ・<br>お菓子<br><u>牛乳</u>  | お菓子   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>エネルギー(kcal)  | 522<br>26,9<br>15,6<br>1,8<br>577<br>22,7   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5   |
| (火)   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁  |   | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐  | ・<br>お菓子<br>牛乳   | ・<br>お菓子<br>牛乳  | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼げ - (kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)  | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8   |
| (火)   | 三色酢の物 玉ねぎみそ汁 デザート: ヨーグルト 豚肉のさっぱり焼き 青のり風味のポテト 豆腐のすまし汁 デザート: みかんヨーグルト  | 夕焼け   | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐<br>なると・ねぎ他   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子   | お菓子   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネルギ-(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)  | 522<br>26,9<br>15,6<br>1,8<br>577<br>22,7<br>20,2   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8   |
| (火)<br>9<br>(水)   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き  | 夕焼け<br>ご飯                                       | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐<br>なると・ねぎ他<br>赤魚・マカロニ・人参   | ・<br>お菓子<br><u>牛乳</u>  | お菓子・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼は - (kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼は - (kcal)   | 522<br>26,9<br>15,6<br>1,8<br>577<br>22,7<br>20,2<br>2,0<br>488   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2  |
| (火)   | 三色酢の物 玉ねぎみそ汁 デザート: ヨーグルト 豚肉のさっぱり焼き 青のり風味のポテト 豆腐のすまし汁 デザート: みかんヨーグルト  | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の                                | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐<br>なると・ねぎ他   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子   | お菓子   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)   | 522<br>26,9<br>15,6<br>1,8<br>577<br>22,7<br>20,2   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9   |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き  | 夕焼け<br>ご飯                                       | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐<br>なると・ねぎ他<br>赤魚・マカロニ・人参   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>牛乳   | お菓子・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼は - (kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼は - (kcal)   | 522<br>26,9<br>15,6<br>1,8<br>577<br>22,7<br>20,2<br>2,0<br>488   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2  |
| (火)<br>9<br>(水)   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き<br>マカロニサラダ<br>かき玉汁   | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の                                | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐<br>なると・ねぎ他<br>赤魚・マカロニ・人参<br>きゅうり・トマト<br>魚肉ソーセージ  | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>牛乳   | お菓子・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼井'-(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼井'-(kcal)<br>タンパク質(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き<br>マカロニサラダ<br>かき玉汁<br>デザート: パインヨーグルト   | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の                                | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐<br>なると・ねぎ他<br>赤魚・マカロニ・人参<br>きゅうり・トマト<br>魚肉ソーセージ<br>じゃがいも・南瓜他   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>バナナ   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)  | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6  | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5   |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)  | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き<br>マカロニサラダ<br>かき玉汁<br>デザート: パインヨーグルト<br>すき焼き風煮   | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の                                | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐<br>なると・ねぎ他<br>赤魚・マカロニ・人参<br>きゅうり・セージ<br>じゃがいも・南瓜他<br>豚肉・白菜・人参  | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>バナナ   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10   | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き<br>マカロニサラダ<br>かき玉汁<br>デザート: パインヨーグルト   | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の<br>甘煮                          | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐<br>なると・ねぎ他<br>赤魚・マカロニ・人参<br>きゅうり・トージ<br>じゃがいも・南瓜他<br>豚肉・白菜・人参<br>糸こん・レタス   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>バナナ   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)  | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6  | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)  | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き<br>マカロニサラダ<br>かき玉汁<br>デザート: パインヨーグルト<br>すき焼き風煮   | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の                                | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャベツ<br>きゅうり・絹豆腐<br>なると・ねぎ他<br>赤魚・マカロニ・人参<br>きゅうり・セージ<br>じゃがいも・南瓜他<br>豚肉・白菜・人参  | ・<br>お菓子<br>キ乳<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・  | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>バナナ   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)  | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き<br>マカロニサラダ<br>かき玉汁<br>デザート: パインヨーグルト<br>すき焼き風煮<br>野菜サラダ  | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の<br>甘煮                          | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・キャイツ<br>きゅうと・ねぎ・<br>からると・ねぎ・<br>からると・ねご・<br>魚肉ソーセー<br>魚肉ソーセ・南瓜他<br>豚肉・ローマッ<br>じゃがいも、菜・<br>りの・カーム・<br>はっかいも、<br>なった。<br>なった。<br>はったいも、<br>はったいも、<br>はったいも、<br>はったいも、<br>はったいも、<br>はったいも、<br>はったいり・<br>はったいり・<br>はったいり・<br>はったいり・<br>はったいり・<br>はったいり・<br>はったいり・<br>はったいり・<br>はったいり・<br>はったいり・<br>はったいし、<br>はったいり・<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいり、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったいし、<br>はったい。<br>とったいと、<br>とったい。<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったいと、<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とったい。<br>とった。<br>とった。<br>とった。<br>とった。<br>とった。<br>とった。<br>とった。<br>とった   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>お菓子   | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・  | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼井'-(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼井'-(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼井'-(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)                                 | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き<br>マカロニサナ<br>・ポート: パインヨーグルト<br>すき焼き風煮<br>野菜サラダ<br>デザート: ヨーグルト  | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の<br>甘煮                          | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参・・キャイ・ 編ぎ他<br>赤魚・マカロ・トーー 南風や かいも・マカリー セ・南 エートー がいも・ なっかい もい から   | ・<br>お<br>中<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | ・<br>お菓子<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>Iネル・・(kcal)  | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6  | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)                                 | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のの風味のがかけき<br>青のり風味のがし汁<br>一方: みかんヨーグルト<br>赤魚西ニサナラット<br>赤魚ロニサナ<br>ボカロニ・ボークボート: パインヨーグルト<br>すき焼サラタ<br>デザート: カナーグルト<br>すき焼サラダ   | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の<br>甘煮                          | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参っうと・ねぎん<br>たっると・ねご・マラック<br>をあると・ねご・マカリーセー南瓜の<br>かいも、ショック<br>でもいり、おいのでは、カロ・カーの<br>では、カロ・カーののでは、カロ・カーののでは、カロ・カーののでは、カロ・カーののでは、カーのでは、   | ・<br>お菓子<br>キ乳<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・  | ・<br>お菓子<br>牛乳<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・  | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)  | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1<br>1.5<br>331  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)  | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさっぱり焼き<br>青のり風味のポテト<br>豆腐のすまし汁<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き<br>マカロニサナ<br>・ポート: パインヨーグルト<br>すき焼き風煮<br>野菜サラダ<br>デザート: ヨーグルト  | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の<br>甘煮                          | もやし・きィック ミニトマト・玉ねぎ他 豚人 きっかい キャ がいち 大きっかい かい か  | ・<br>お<br>中<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | ・<br>お菓子<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼井'-(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼井'-(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼井'-(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>I礼井'-(kcal)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6  | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1<br>1.5<br>331<br>8.3   |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)                                 | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のの風味のがかけき<br>青のり風味のがし汁<br>一方: みかんヨーグルト<br>赤魚西ニサナラット<br>赤魚ロニサナ<br>ボカロニ・ボークボート: パインヨーグルト<br>すき焼サラタ<br>デザート: カナーグルト<br>すき焼サラダ   | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の<br>甘煮                          | もやし・きゅうり<br>カニスティック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚肉・じゃがいも<br>人参っうと・ねぎん<br>たっると・ねご・マラック<br>をあると・ねご・マカリーセー南瓜の<br>かいも、ショック<br>でもいり、おいのでは、カロ・カーの<br>では、カロ・カーののでは、カロ・カーののでは、カロ・カーののでは、カロ・カーののでは、カーのでは、   | ・<br>ま<br>キ・<br>東<br>乳<br>・<br>東<br>乳<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | ・<br>東子<br>中・<br>東子<br>ボーン<br>ボ・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)  | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1<br>1.5<br>331  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)                                 | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のはいパテト<br>っぱり焼き<br>青のり風味のはいパテト<br>豆腐のかんヨーグルト<br>赤魚ロニサラダ<br>かき玉ナーグルト<br>すき菜サラーグルト<br>ずザート: すき葉サラダ<br>デザート: ヨーグルト<br>チャンカしー<br>る神漬け  | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の<br>甘煮                          | もやし・きィック<br>ミニトマト・玉ねぎ他<br>豚人参・かいち<br>人参っうと・わいり<br>をなるとカロ・セー・<br>カーンの一も、ショウンの<br>からのとののでは、<br>からのといるがいも<br>からのといるがいも<br>からのといるがいも<br>からのといるがいも<br>からのがいも、<br>でいるのがいも<br>でいるのがいも<br>がいらい。<br>はながいが、<br>はながいが、<br>はながいが、<br>はながいが、<br>はながいが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>はないが、<br>もないが、<br>もないが、<br>もないが、<br>もないが、<br>もないが、<br>もないが、<br>もないが、<br>もないが、<br>もないが、<br>もなが、<br>もなが、<br>もなが、<br>もなが、<br>もなが、<br>もなが、<br>もなが、<br>もな  | ・<br>お<br>中<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | ・<br>お菓子<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・・(kcal)<br>タンパク質(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>461<br>9.8<br>12.9   | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1<br>1.5<br>331<br>8.3<br>12.9   |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)<br>12<br>(土)                    | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のさい焼き<br>青のり風味のボテト<br>豆腐のすましました<br>デザート: みかんヨーグルト<br>赤魚西京焼き<br>マカロニサラダ<br>かき玉ナナヨーグルト<br>すき焼きラダ<br>デザート: パイン国煮<br>野菜サラグ<br>デザート: ヨーグルト<br>チキンカしー<br>福神漬け<br>デザート: バナナ   | 夕焼け<br>ご飯<br>南瓜の<br>甘煮                          | もやし、ティ を かっか かっか かっか かっか かっか かっか かっか かっか かっか がい ちゅう かっか かっか かっか かっか かっか かっか かっか かっか かっか かっ  | お学り、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、   | ・<br>ま<br>キ<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>サ<br>ク<br>・<br>ーン<br>が<br>よ<br>・<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、   | タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・(kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)<br>Iネル・(kcal)<br>タンパク質(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8                               | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1<br>1.5<br>331<br>8.3<br>12.9<br>2.1  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)                                 | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のり腐っかの風のから、<br>高のり腐のから、<br>高のり腐のかが、から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>ががった。<br>がいりがいりがいりがいりがいりがい。<br>デザート: から、<br>がいりがいりがいりがいりがい。<br>デザート: から、<br>デザート: から、<br>デザート: から、<br>デザート: から、<br>デザート: から、<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>・<br>ボー・<br>・<br>・<br>ボー・<br>・<br>ボー・<br>・<br>ボー・<br>・<br>・<br>ボー・<br>・ | 夕焼けの瓜煮焼豚  | もカステ・ないでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を でうりというでは、<br>を でうりというでは、<br>を でうりに、<br>を でういいのでは、<br>を でいるでは、<br>を でいるでは、<br>の でいるでいるでは、<br>の でいるでは、<br>の でいるでいるでは、<br>の でいるでは、<br>の でいるでは、<br>の でいるでいるでは、<br>の でいるでは、<br>の でいなでいなでは、<br>の でいなでいなでいなでは、<br>の でいなでいなでいなでいなでいなでは、<br>の でいなでは、 | ・<br>ま<br>キ・<br>東<br>乳<br>・<br>東<br>乳<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>東<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | ・<br>東子<br>中・<br>東子<br>ボーン<br>ボ・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー・<br>カー   | タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g) Iネル・・(kcal)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8<br>539                        | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1<br>1.5<br>331<br>8.3<br>12.9<br>2.1                                  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)<br>12<br>(土)                    | 三色酢の物<br>玉ねぎみそーグルト  下ザート: すのの風ではいった。 すったのの風ではいかができる。 からではいかがでではいかができる。 からではいかができるが、からではいかができるが、からではいかができるが、からではいかができるが、からではいかができるが、からではいかができるが、できるではいいができる。 まず カード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・   | 夕ご     南甘     焼豚     つまい     もも                 | もカステ・ないでは、<br>をカステ・ないでは、<br>をカステ・では、<br>をかったがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがでは、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがでは、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、  | お学り、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、   | ・<br>ま<br>キ<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>サ<br>ク<br>・<br>ーン<br>が<br>よ<br>・<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、   | タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8<br>539<br>22.6                        | 21.6 11.9 1.9 484 20.5 23.8 2 345 21.9 9.9 1.5 428 19.3 15.1 1.5 331 8.3 12.9 2.1 311 20.7   |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)<br>12<br>(土)                    | 三色酢の物<br>玉ねぎみそ汁<br>デザート: ヨーグルト<br>豚肉のり腐っかの風のから、<br>高のり腐のから、<br>高のり腐のかが、から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>がサート: から、<br>ががった。<br>がいりがいりがいりがいりがいりがい。<br>デザート: から、<br>がいりがいりがいりがいりがい。<br>デザート: から、<br>デザート: から、<br>デザート: から、<br>デザート: から、<br>デザート: から、<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>ボート: から、<br>・<br>・<br>ボー・<br>・<br>・<br>ボー・<br>・<br>ボー・<br>・<br>ボー・<br>・<br>・<br>ボー・<br>・ | 夕焼けの瓜煮焼豚  | もカステ・ないでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を かっというでは、<br>を でうりというでは、<br>を でうりというでは、<br>を でうりに、<br>を でういいのでは、<br>を でいるでは、<br>を でいるでは、<br>の でいるでいるでは、<br>の でいるでは、<br>の でいるでいるでは、<br>の でいるでは、<br>の でいるでは、<br>の でいるでいるでは、<br>の でいるでは、<br>の でいなでいなでは、<br>の でいなでいなでいなでは、<br>の でいなでいなでいなでいなでいなでは、<br>の でいなでは、 | お生き、単一、おおり、単一、は、単一、は、単一、は、単一、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は   | ・<br>ま<br>キ・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>カ・<br>カ・<br>リパお・<br>東<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・  | タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) エカ・・(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g) 脂質(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8<br>539                        | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1<br>1.5<br>331<br>8.3<br>12.9<br>2.1<br>311<br>20.7                   |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)<br>12<br>(土)                    | 三色酢の物<br>田をぎみーグルト  「おっぱい かっぱい かった。 では、   | 夕ご     南甘     焼豚     つまい     もも                 | もカステ・ないでは、<br>をカステ・ないでは、<br>をカステ・では、<br>をかったがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがでは、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがでは、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがで、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、またがでは、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、  | お学り、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、おおり、   | ・<br>ま<br>キ<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>サ<br>ク<br>・<br>ーン<br>が<br>よ<br>・<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、   | タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8<br>539<br>22.6                        | 21.6 11.9 1.9 484 20.5 23.8 21.9 9.9 1.5 428 19.3 15.1 1.5 331 8.3 12.9 2.1 311 20.7 13.2  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)<br>12<br>(土)<br>14<br>(月)       | 三色酢の物 まねぎみ ラーグルト あのり風で まっかんき マーク が かん で で で で で で で で で で で で で で で で で で  | 夕ご     南甘     焼豚     つまい     もも                 | もカニマト・では、まないでは、またでは、まないでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、また   | ・葉乳・葉乳・黄素・チップ・サージをは、サージを | ・<br>東<br>キ・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・  | タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8<br>539<br>22.6<br>14.1<br>1.2         | 21.6 11.9 1.9 484 20.5 23.8 2 345 21.9 9.9 1.5 428 19.3 15.1 1.5 331 20.7 13.2 1.2   |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)<br>12<br>(土)                    | 三色酢の物 まれ きゅう さい さい さい かい   | 夕ご     南甘     焼豚     つまい     もも                 | もカニマト・あがいでは、<br>を は は ない で で で で で で で で で で で で で で で で で で  | お牛・(泉)、「おおり、「おおり、「おおり、「おおり、「おおり、「おおり、「おおり、「おお  | ・<br>東<br>乳<br>・<br>東<br>乳<br>・<br>東<br>乳<br>・<br>ス<br>カ<br>・<br>リ<br>パ<br>カ<br>・<br>リ<br>の<br>・<br>リ<br>の<br>・<br>に<br>し<br>・<br>し<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の | タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) エネナ・(kcal)                             | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8<br>539<br>22.6<br>14.1<br>1.2 | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1<br>1.5<br>331<br>8.3<br>12.9<br>2.1<br>311<br>20.7<br>13.2<br>32.7   |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)<br>12<br>(土)<br>14<br>(月)       | 三色酢の物 まねぎみート: ヨーグルト 豚肉の風ですかんき まっぱい ポート: から 風で かん から 風で かん から 風で かん から  | 夕ご   南甘     焼飯   瓜煮     カの   ま甘     も   も     も | もカニマー では、<br>をカニマー では、<br>をカニマー では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、  | ・葉乳・葉乳・黄素・チップ・サージをは、サージを | ・<br>東<br>キ・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・  | タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)   | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8<br>539<br>22.6<br>14.1<br>1.2         | 21.6 11.9 1.9 484 20.5 23.8 2 345 21.9 9.9 1.5 428 19.3 15.1 1.5 331 20.7 13.2 1.2   |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)<br>12<br>(土)<br>14<br>(月)<br>15 | 三色酢の物 まれ きゅう さい さい さい かい   | 夕ご     南甘     焼豚     つまい     もも                 | もカニマト・あがいでは、<br>を は は ない で で で で で で で で で で で で で で で で で で  | おは、おは、おは、おは、おは、おは、おは、おは、おは、おは、おは、おは、おは、  | ・<br>ま<br>キ・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>東<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・  | タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>22.7<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8<br>539<br>22.6<br>14.1<br>1.2 | 21.6 11.9 1.9 484 20.5 23.8 2 345 21.9 9.9 1.5 428 19.3 15.1 1.5 331 8.3 12.9 2.1 311 20.7 13.2 327  |
| (火)<br>9<br>(水)<br>10<br>(木)<br>11<br>(金)<br>12<br>(土)<br>14<br>(月)       | 三色酢の物 まねぎみート: ヨーグルト 豚肉の風ですかんき まっぱい ポート: から 風で かん から 風で かん から 風で かん から  | 夕ご   南甘     焼飯   瓜煮     カの   ま甘     も   も     も | もカニマー では、<br>をカニマー では、<br>をカニマー では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、<br>では、  | お牛・(泉)、「おおり、「おおり、「おおり、「おおり、「おおり、「おおり、「おおり、「おお  | ・<br>東<br>乳<br>・<br>東<br>乳<br>・<br>東<br>乳<br>・<br>ス<br>カ<br>・<br>リ<br>パ<br>カ<br>・<br>リ<br>の<br>・<br>リ<br>の<br>・<br>に<br>し<br>・<br>し<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>、<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の<br>の | タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) Iネル・・(kcal) タンパク質(g) エネイ・・(kcal) タンパク質(g) エネイ・・(kcal)             | 522<br>26.9<br>15.6<br>1.8<br>577<br>20.2<br>2.0<br>488<br>23.3<br>11.4<br>1.6<br>591<br>24.1<br>16.2<br>1.6<br>461<br>9.8<br>12.9<br>1.8<br>539<br>22.6<br>14.1<br>1.2         | 21.6<br>11.9<br>1.9<br>484<br>20.5<br>23.8<br>2<br>345<br>21.9<br>9.9<br>1.5<br>428<br>19.3<br>15.1<br>1.5<br>33.1<br>8.3<br>12.9<br>2.1<br>31.1<br>20.7<br>13.2<br>19.8 |

大園式

誕生会

参観日

## 2025年 4月 給食予定献立表

上十川保育園

|                    |                |            |             |                   |                   |             | <u>                                    </u> |           |
|--------------------|----------------|------------|-------------|-------------------|-------------------|-------------|---|-----------|
|                    |                | おやつ        |             |                   | ゆつ                | 給与栄養量       |   |           |
|                    | 献立名            | 未満児        | 主な食品名       | 未満児               | 以上児               |             | 3歳  | 3歳        |
| (曜日)               | HIX II 🗆       | 付け合わせ      | 工/8.2000 🗆  |                   |                   | 1           | 未満児   | 3歳<br>以上児 |
|                    |                |            |             | 9時                | 3時半               |             |   | 以上汽       |
| 16                 | 白菜のクリーム煮       |            | 鶏肉・じゃがいも    | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギ-(kcal) | 427   | 264       |
| 16                 | 焼豚サラダ          |            | 白菜・玉ねぎ・人参   |                   | •                 | タンパク質(g)    | 16.5  | 12.3      |
|                    | ע ל יפונוטאי   | 冷やっこ       | レタス・焼豚・ハム   |                   | <b>_</b>          |             |   |           |
| (水)                |                |            |             | お菓子               | フルー               | 脂質(g)       | 10.7  | 9.9       |
| (73.7)             | デザート: バナナ      |            | きゅうり・トマト他   | 00 / 2            | チェ                | 塩分(g)       | 1.0   | 1.1       |
| 4-7                | ツナ入り厚焼き卵       |            | 卵・ツナ缶・人参    | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギ-(kcal) | 488   | 342       |
| 17                 | 切り干し大根の煮物      | かに風味       | 玉ねぎ・切り干し大根  | '.                |                   | タンパク質(g)    | 20.7  | 16.8      |
|                    |                |            |             |                   |                   |             |   |           |
| (木)                | じゃがいもみそ汁       | サラダ        | じゃがいも・糸こん   | お菓子               | お菓子               | 脂質(g)       | 13.7  | 10.2      |
| ( >   \ /          | デザート: バナナヨーグルト |            | ミニトマト・わかめ他  | 00 🖈 3            | 00 🖈 0            | 塩分(g)       | 1.5   | 1.3       |
|                    | 筑前煮            |            | 鶏肉・ちくわ・大根   | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギ-(kcal) | 528   | 481       |
| 18                 | 炒り回            | 71.1" =    | 人参・じゃがいも    | '3"               | 1 3 0             | タンパク質(g)    | 22.3  | 20.5      |
|                    |                | ひじき        |             | •                 | •                 |             |   |           |
| (金)                | ほうれん草みそ汁       | ご飯         | こんにゃく・卵     | お菓子               | お菓子               | 脂質(g)       | 21  | 25.3      |
| ( 217 )            | デザート: ヨーグルト    |            | ほうれん草・油揚げ他  | 00 <del>x</del> J | 00 <del>*</del> J | 塩分(g)       | 1.5   | 1.9       |
|                    | 親子煮            |            | 鶏肉・生揚げ・なると  | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギー(kcal) | 596   | 444       |
| 19                 | ***            |            |             |                   | 1.30              |             |   |           |
|                    | ソーセージの炒め物      | 枝豆         | じゃがいも・人参    | •                 |                   | タンパク質(g)    | 28.2  | 23.8      |
| ( <del>+</del> )   | 昆布佃煮           | 1277       | 玉ねぎ・キャベツ    | お母っ               | お苗フ               | 脂質(g)       | 21.4  | 20.6      |
| (土)                | デザート: パインヨーグルト |            | ピーマン・もやし他   | お菓子               | お菓子               | 塩分(g)       | 1.9   | 2.4       |
|                    | 白菜と細切り肉炒め      |            | 豚肉・白菜・人参    | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギ-(kcal) | 562   | 424       |
| 21                 |                |            |             | 十孔                | 十子山               |             |   |           |
|                    | いもきんとん         | トクト        | さつまいも・トマト   | •                 | •                 | タンパク質(g)    | 14.3  | 10.1      |
| / 🗖 \              | きのこみそ汁         | サラダ        | えのき・しめじ     | +\+=              | +\+               | 脂質(g)       | 25.9  | 27.6      |
| (月)                | デザート: ヨーグルト    |            | 油揚げ他        | お菓子               | お菓子               | 塩分(g)       | 1.2   | 1.3       |
|                    |                |            |             | 井可                | <b>井</b> 回        |             |   |           |
| 22                 | 中華風うま煮         |            | 豚肉・えび・玉ねぎ   | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギー(kcal) | 592   | 476       |
|                    | マカロニサラダ        | チーズ        | 人参・いんげん     | •                 | •                 | タンパク質(g)    | 22.8  | 19.9      |
| ( 1.)              | 豆腐みそ汁          | ナース        | ツナ缶・マカロニ    |                   |                   | 脂質(g)       | 23.3  | 22.3      |
| (火)                | デザート: みかんヨーグルト |            | 豆腐・ねぎ・油揚げ他  | お菓子               | お菓子               | 塩分(g)       | 2.1   |           |
|                    |                |            |             | 11.50             | 나파                |             | l   | 2.3       |
| 23                 | コーンバターラーメン     |            | コーン・わかめ・人参  | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギー(kcal) | 533   | 405       |
| 20                 | 五色酢の物          | B+ - 1     | きゅうり・トマト    | •                 | •                 | タンパク質(g)    | 23.6  | 19.1      |
|                    |                | 鮭ごはん       | もやし・ハム      |                   | さつまス              | 脂質(g)       | 18.3  | 16.6      |
| (水)                |                |            | '           | お菓子               |                   |             |   |           |
|                    | デザート: ヨーグルト    |            | かまぼこ・チーズ他   |                   | ティック              | 塩分(g)       | 1.4   | 1.6       |
|                    | 生揚げの味噌炒め       |            | 豚肉・生揚げ・ピーマン | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギ-(kcal) | 584   | 457       |
| 24                 | ちくわの付合せ        |            | キャベツ・きゅうり   | •                 | •                 | タンパク質(g)    | 25.9  | 21.8      |
|                    | 野菜汁            | 味付け卵       | ちくわ・大根・ごぼう  |                   |                   |             |   |           |
| (木)                |                |            |             | お菓子               | お菓子               | 脂質(g)       | 24.1  | 26.9      |
| , · , · ,          | デザート: ヨーグルト    |            | 人参・油揚げ他     |                   |                   | 塩分(g)       | 1.6   | 1.6       |
| ٥٦                 | 野菜入りナゲット       |            | 鶏ひき肉・玉ねぎ    | 牛乳                | 牛乳                | I채추 -(kcal) | 409   | 280       |
| 25                 | ボイル野菜          |            | 人参・しいたけ     | •                 |                   | タンパク質(g)    | 19.6  | 17.0      |
|                    |                | 昆布佃煮       | ピーマン・キャベツ   |                   |                   |             |   |           |
| (金)                | もやしみそ汁         |            |             | お菓子               | お菓子               | 脂質(g)       | 11  | 9.8       |
| \ .11. /           | デザート: ヨーグルト    |            | ブロッコリー・トマト  | 00/2              | 00/kJ             | 塩分(g)       | 1.4   | 1.1       |
|                    | ひき肉ともやしのカレー    |            | 合いびき肉・玉ねぎ   | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギ-(kcal) | 502   | 401       |
| 26                 | トマトと枝豆         |            | もやし・人参      | `_`               | •                 | タンパク質(g)    | 18  |           |
|                    | I Y I CIX      | 焼豚         | '           | ]                 | 1                 |             |   | 12.6      |
| (土)                |                | .,,,,,,    | じゃがいも・トマト   | お菓子               | お菓子               | 脂質(g)       | 15.2  | 13.7      |
| \ \_ /             | デザート: バナナ      |            | きゅうり・枝豆他    | UU <del>X</del> J | UU未 J             | 塩分(g)       | 2   | 2.0       |
|                    | ポテトコロッケ        |            | じゃがいも・もやし   | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギ-(kcal) | 545   | 453       |
| 28                 | もやし酢の物         | <b>#</b> + | キャベツ・きゅうり   | 1 2.0             | 1 20              |             |   |           |
|                    |                | 鮭          | · ·         | 1                 | 1                 | タンパク質(g)    | 19.2  | 19.1      |
| ( <del> </del>   ) | 大根みそ汁          | フレーク       | 大根・ねぎ       | お菓子               | お菓子               | 脂質(g)       | 13.8  | 18.2      |
| (月)                | デザート: みかんヨーグルト |            | 油揚げ他        | 00来丁              | の未丁               | 塩分(g)       | 1.2   | 1.6       |
|                    | 魚のすり身汁         |            | すり身・豆腐・人参   | 牛乳                | 牛乳                | Iネルギ-(kcal) | 544   | 382       |
| 30                 |                | _ 、        |             | 一步                | 一子                |             |   |           |
|                    | 厚焼き卵           | マッシュ       | ほうれん草・大根    |                   |                   | タンパク質(g)    | 27.4  | 26.3      |
| ( -14 )            | 昆布佃煮           | ポテト        | しめじ・トマト     | させつ               | プチチョ              | 脂質(g)       | 14.8  | 12.4      |
| (水)                | デザート: ヨーグルト    |            | 昆布佃煮他       | お菓子               | コケーキ              | 塩分(g)       | 1.8   | 1.9       |
| $\vdash$           | // 1 ///!      |            | טואווואונט  |                   | 1 — /             | -m-/J /6/   | 1.0   | ا. ا      |

## ~ご入園・ご進級おめでとうございます~

春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しい昼食やおやつの時間となるように色々と計画をしていきたいと思います♪ 今年度もどうぞよろしくお願いします!!!