



4がっつのこんだて



社会福祉法人 江刺保育園

月		火	水	木	金	土
栄養量の表記について →		450Kcal/18.1g/13.5g/1.1g 377Kcal/19.5g/15.5g/1.7g きゅうにゅう(100)	320Kcal/16.4g/6.1g/0.9g 173Kcal/15.5g/2.8g/1.4g きゅうにゅう(100)	入園式 新入児のみ 	448Kcal/20.6g/13.9g/1.1g 386Kcal/22.9g/18.2g/1.4g バナナ むぎぢや むぎごはん さけのねぎみそやき ひじきいりちゅうかサラダ	369Kcal/15.7g/10.3g/0.7g 247Kcal/13.6g/10.0g/0.7g きゅうにゅう(100) ゆかりごはん 以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください
未満児 午前おやつ 未満児主食		毎日のカロリー・蛋白質・脂質・食塩相当量の摂取量を記載しています			延長保育なし	延長保育なし
昼食		3歳未満児: 上段 午前おやつ+昼食(主食含)+午後おやつ 目標量 450Kcal/15~22g/10~15g/1.3未満 3歳以上児: 下段 昼食(副食のみ)+午後おやつ 目標量 390Kcal/15~25g/12~18g/1.5未満	2 むぎごはん ツナいりたまごやき ブロッコリーのソテー わかめうどん でこぼん		4 かぶのみそじる いちご	5 おさかなじる バナナ
午後 おやつ		むぎぢや ふかしもち ぎゅうにゅう(未100 以200)	午前保育(入園式準備のため)		むぎぢや オートミールクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや あられ ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩		457Kcal/17.6g/16.5g/1.0g	443Kcal/18.5g/10.1g/0.9g	454Kcal/22.9g/15.3g/1.0g	451Kcal/23.0g/18.5g/1.5g	385Kcal/18.0g/9.8g/1.3g
熱/蛋/脂/塩		384Kcal/18.4g/19.0g/1.2g	393Kcal/20.4g/13.8g/1.3g	402Kcal/22.9g/16.1g/1.6g	389Kcal/24.0g/20.8g/1.8g	262Kcal/15.7g/9.4g/1.2g
未満児 午前おやつ 未満児主食		きゅうにゅう(100) むぎぢや むぎごはん	おこさませんべい むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(80) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん
7 マーボーどうふ だいこんとほうれんそうのサラダ たまねぎのみそじる でこぼん むぎぢや かばやパイ ぎゅうにゅう(未100 以200)		8 むぎごはん さわらどごぼうのもの あおのりこふきいも ニうのみそじる いちご むぎぢや なべやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	9 むぎごはん さけのしおやき キャベツのゴマネズあえ わかめじる ヨーグルト むぎぢや むぎウエハース ぎゅうにゅう(未100 以200)	10 むぎごはん にくやが ふきのもの だいこんじる バナナ むぎぢや レーズンスコーン ぎゅうにゅう(未100 以200)	11 むぎごはん さばのみそに きりばしだいこんのもの たまごスープ いちご むぎぢや みかんヨーグルトむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	12 むぎごはん ごましおごはん 以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください ぐだくさんスープ バナナ むぎぢや みみかりんどう ぎゅうにゅう(未100 以200)
未満児 午前おやつ 未満児主食		きゅうにゅう(80) むぎぢや むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん
14 にくやさしいため かばやのグロッセ やきのり もやしのみそじる はっさく むぎぢや ほうれんそうクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)		15 むぎごはん バナナ むぎぢや ホットサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	16 むぎごはん あじのすみそやき スナッPEndウとちくわのごまあえ トマト るさめにくだんごのスープ キウイフルーツ むぎぢや レモンクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	17 むぎごはん たけのこごはん アンパンマンバーグ ロココリーのうめおかかあえ もやしスープ さくらのいちごゼリー むぎぢや もものタルト ぎゅうにゅう(未100 以200)	18 むぎごはん しらすいりたまごやき マカロニのドレッシングサラダ なめこじる でこぼん むぎぢや ミレービスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	19 むぎごはん 以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください とんじる バナナ むぎぢや かーさんビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
未満児 午前おやつ 未満児主食		きゅうにゅう(80) むぎぢや むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん
21 むぎごはん ひじきいりハンバーグ なのはなのごまあえ チーズなっとう ねぎとあぶらあげのみそじる はっさく むぎぢや さつまいもチップス ぎゅうにゅう(未100 以200)		22 むぎごはん カレー カリフラワーのごまあえ ひじきいりたまごスープ プルーン むぎぢや わかめせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	23 むぎごはん ぎけとほうれんそうのグラタン アスパラきんぴら トマト あさりスープ バナナ むぎぢや ポテサラサンド ジョア(ストロベリー)	24 むぎごはん ほうれんそうのソテー なすじる いちご むぎぢや おこのみやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	25 むぎごはん きたかみコロッケ ニうのたまごとじ ようふうそめん いちご むぎぢや カルシウムせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	26 むぎごはん 以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください おさかなじる ペビーチーズ むぎぢや なんぶせんべい(ごま) ぎゅうにゅう(未100 以200)
未満児 午前おやつ 未満児主食		きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(80) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん	きゅうにゅう(100) むぎごはん
28 とんじる バナナ むぎぢや ヨーグルトマフィン ぎゅうにゅう(未100 以200)			30 はくさいじる キウイフルーツ むぎぢや メーブルきなこトースト ぎゅうにゅう(未100 以200)		誕生祝会 毎月のおお ★全園児、完全給食ですので白ごはんはいりません。 ★4・5歳児はメニューによって箸・スプーン・フォークを持参してください。 ★おしぼりはぬらしてきてください。 手作り弁当日 ★おかず入りのお弁当と3・4・5歳児は水筒(水か麦茶)を持って来てください。 ★スプーン・フォーク・箸など、お子さんが使える食具を持参してください。 ★3・4・5歳児はおしぼりをぬらしてきてください。 ★果物は園から出るのでいりません。	