4がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩	450Kcal／17.4g／14.5g／0.9g	377Kcal／17.8g／13.3g／0.9g	入園式 新入児のみ	456Kcal／18.6g／14.2g／1.1g	451Kcal／20.3g／16.0g／0.7g	385Kcal／14.0g／7.1g／0.8g
熱/蛋/脂/塩	385Kcal／21.4g／18.8g／1.3g	222Kcal／14.1g／10.1g／0.9g		380Kcal／19.6g／16.0g／1.3g	374Kcal／19.9g／17.6g／0.8g	198Kcal／8.6g／2.8g／0.6g
未満児 午前おやつ	おやさいせんべい ぎゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)		きゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(70)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	むぎごはん	ごまじおごはん
昼食	ひきにくととうふのコーンむし なのはなのごまあえ 1 なめこじる バナナ むぎちゃ	さばのみそに きりぼしだいこんサラダ 2 とんじる プルーン むぎちゃ	3	新入児歓迎会 進級式 にくみそどうふ ほうれんそうのごまあえ 4 キャベツのみそしる バナナ むぎちゃ	さけのしおやき だいこんサラダ 5 じゃがいものみそしる いちご むぎちゃ	以上児組はおにぎりを持って来てください 6 いしかりなべ バナナ むぎちゃ
午後おやつ	げんまいせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	午前保育(入園式準備のため)		キャロットむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	オートミールクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	こめぼうくん ミラフル
熱/蛋/脂/塩	441Kcal／19.8g／10.8g／0.8g	452Kcal／20.6g／13.9g／1.0g	246Kcal／9.6g／8.6g／0.2g	451Kcal／16.3g／16.4g／1.1g	445Kcal／22.1g／14.4g／0.8g	450Kcal／16.7g／12.9g／0.9g
熱/蛋/脂/塩	389Kcal／22.5g／10.7g／1.1g	380Kcal／19.8g／17.0g／1.1g	246Kcal／9.6g／8.6g／0.2g	375Kcal／17.1g／17.8g／1.5g	377Kcal／22.0g／16.4g／0.9g	331Kcal／14.6g／12.5g／0.9g
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(70)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	なっとうごはん		むぎごはん	むぎごはん	ゆかりごはん
昼食	ささみのあまみそいため さつまいものあまに 8 わかめじる バナナ むぎちゃ	身体測定 さわらとごぼうのにもの ポテトサラダ 9 たまねぎのみそしる いちご むぎちゃ	手作り弁当日 10 プルーン むぎちゃ	にくじゃが ふきのにもの 11 こおりどうふのみそしる でこぽん むぎちゃ	まぐろのてりやき パンプキンサラダ 12 ねぎとあぶらあげのみそしる いちご むぎちゃ	以上児組はおにぎりを持って来てください 13 クリームシチュー バナナ むぎちゃ
午後おやつ	ベジかりん ぎゅうにゅう(未100 以200)	かぼちゃパイ ぎゅうにゅう(未100 以200)	きなこマカロニ ぎゅうにゅう(未100 以200)	ミレービスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)	レモンクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	453Kcal／20.2g／11.7g／1.2g	454Kcal／19.4g／11.3g／0.8g	455Kcal／22.8g／13.7g／0.9g	443Kcal／18.2g／10.3g／1.7g	460Kcal／21.7g／16.9g／1.1g	399Kcal／16.4g／12.5g／0.7g
以:熱/蛋/脂	373Kcal／21.9g／12.6g／1.5g	372Kcal／21.2g／11.8g／1.0g	384Kcal／22.0g／13.8g／1.0g	536Kcal／24.3g／11.9g／2.3g	372Kcal／21.4g／18.0g／1.3g	275Kcal／13.8g／11.9g／0.6g
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	健康診断 ぎゅうにゅう(100)	食育活動(たんぽぽ) ぎゅうにゅう(100)	保護者会役員会 ぎゅうにゅう(100)	誕生祝会 ぎゅうにゅう(70)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	ふりかけごはん
昼食	にくやさいいため あおのりこふきいも やきのり おくらのみそしる はっさく 15 むぎちゃ	ぶたレバーのあまからに はるやさいのいためもの スナップえんどう おさかなじる キウイフルーツ 16 むぎちゃ	あじのすみそやき アスパラきんぴら 17 さつまじる いちご むぎちゃ	たけのこごはん とりにくのしおこうじやき ブロッコリーのうめおかかあえ もやしスープ みかんゼリー 18 むぎちゃ	さけのサワークリームやき さんしょくやさいのおひたし 19 かぶのみそしる はっさく むぎちゃ	以上児組はおにぎりを持って来てください 20 おさかなじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	いちごジャムサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	なべやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	きなこぼう ぎゅうにゅう(未100 以200)	いちごむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	ミロトースト ぎゅうにゅう(未100 以200)	しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	460Kcal／19.6g／13.5g／1.3g	443Kcal／17.4g／9.4g／1.5g	457Kcal／20.5g／15.5g／1.1g	449Kcal／17.1g／14.7g／1.1g	459Kcal／19.2g／13.3g／0.8g	391Kcal／16.6g／10.3g／1.1g
以:熱/蛋/脂	380Kcal／20.6g／14.5g／1.5g	384Kcal／17.5g／15.1g／2.3g	372Kcal／20.3g／16.6g／1.3g	390Kcal／17.2g／17.3g／1.4g	373Kcal／17.7g／14.1g／0.9g	271Kcal／14.5g／9.8g／1.0g
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ショア(プレーン)	ぎゅうにゅう(70)	おこさませんべい ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	ごまじおごはん
昼食	とりにくのごもくまめ スナップえんどうとちくわのごまあえ 22 みそワンタンスープ キウイフルーツ むぎちゃ	詩吟おけいこ(さくら・すみれ) カレー もやしとほうれんそうのおひたし 23 わかめとふのすましじる プルーン むぎちゃ	避難訓練 ぶりのてりやき アスパラガスのじゃこあえ 24 もやしのみそしる バナナ むぎちゃ	はるまき ブロッコリーのソテー 25 なすじる はっさく むぎちゃ	布団・中ズック・着替え持ち帰り たいのねぎみそやき さつまいもサラダ 26 だいこんじる でこぽん むぎちゃ	布団・中ズック・着替え持ち帰り 以上児組はおにぎりを持って来てください 27 ぐだくさんスープ バナナ むぎちゃ
午後おやつ	かぼちゃまんじゅう ぎゅうにゅう(未100 以200)	つなっこ ぎゅうにゅう(未100 以200)	コロコロポテト ぎゅうにゅう(未100 以200)	ホットサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	きなこバナナ ぎゅうにゅう(未100 以200)	かーさんビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	昭和の日	459Kcal／18.7g／12.4g／1.0g				
以:熱/蛋/脂		386Kcal／20.9g／14.8g／1.3g				
未満児 午前おやつ		バナナ むぎちゃ				
未満児主食		むぎごはん				
昼食	29	とうふいりわふうハンバーグ カラフルあえ チーズなっとう じゃがいものみそしる ヨーグルト 30 むぎちゃ				
午後おやつ		ふかしいも ぎゅうにゅう(100)				

栄養量の表記について

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

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／1.4未満

3歳以上児：下段　昼食(副食のみ)+午後おやつ
目標量 380Kcal／15～25g／12～18g／1.5未満

毎月のお願い

誕生祝会

★全園児、完全給食ですので白飯の持参はいりません。
★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。