

碑文殘

食ぐれもい



9月16

お弁当の日はありません。

12日(水)

金生語

いいえ、はい。



29日(土)

運動會



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児 (こぼしのcal 抜き)
			赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる						
1	土	せんべい お茶	ハヤシライス お茶 バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	325cal 13.2g 12.8g 1.6g
3	月	ビスケット お茶	鶏もも肉のケチャップゆめ キャベツ煮 大根の味噌汁 オレンジ	ケチャップ 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ ビーマン 人参 大根	ごはん	蒸しパン お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	430cal 17.8g 16.3g 2.0g
4	火	クッキー お茶	鯉の南蛮漬け ミニトマト ブリッコリーのお浸し 味噌汁	醤油 酢 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鯉 かつお節 わかめ	米 油 片栗粉	人参 玉葱 ミニトマト 玉葱 南瓜	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 26.7g 22.7g 1.6g
5	水	せんべい お茶	南瓜入りハンバーグ きゅうりのサラダ スープ ぶどう	ソース 醤油 砂糖 酢 コンソメ	豚挽き肉 牛乳 かにかまぼこ	米 パン粉	人参 きゅうり 玉葱	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 18.9g 15.0g 1.9g
6	木	ビスケット お茶	タンポプーチキン 切り干し大根のサラダ 茄子の味噌汁	ケチャップ カレー粉 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 ツナ	米	にんにく 生姜 人参 切り干し大根 ほうれん草 人参 茄子	ごはん	バナナ せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	492cal 20.0g 8.5g 1.6g
7	金	クッキー お茶	焼き魚 ブリッコリー和え 味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鯉	米	人参 ブロッコリー 人参 玉葱 ミニトマト	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	660cal 24.2g 16.2g 1.2g
8	土	せんべい お茶	コーンシチュー お茶 バナナ	シチュールー	鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 コーン グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	680cal 18.5g 18.0g 0.7g
10	月	ビスケット お茶	かじきのケチャップ焼き ひじきの中華サラダ 玉葱の味噌汁 ぶどう	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	かじき ひじき	米 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	人参蒸しパン お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	532cal 21.5g 20.5g 1.5g
11	火	クッキー お茶	シュウマイ きゅうりサラダ 味噌汁	醤油 だし汁 味噌	シュウマイ	米	人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ケーキ お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 20.5g 19.7g 2.3g
12	水	せんべい お茶	鶏肉のトマト煮 春雨サラダ じゃが芋のスープ メロン	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 鶏がらスープ	ベーコン 鶏もも肉 かにかまぼこ	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン コーン トマト 人参 きゅうり 玉葱 パセリ	ピラフ	人参蒸しパン お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	682cal 22.7g 27.9g 2.9g
13	木	ビスケット お茶	鶏もも肉のケチャップゆめ ほうれん草のなめ菜和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	ケチャップ 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 わかめ	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草 なめ草 人参 玉葱	ごはん	さつま芋蒸しパン お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	429cal 21.0g 20.9g 1.6g
14	金	クッキー お茶	鯉のレモン風味漬け ブリッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	レモン汁 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	鯉	米 油 片栗粉	人参 人参 人参	ごはん	ゼリー クッキー ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 23.7g 14.3g 1.6g
15	土	せんべい お茶	肉炒め わかめスープ お茶 バナナ	だし汁 醤油 鶏がらスープ	豚バラ肉 わかめ	米	人参 玉葱 ビーマン 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 17.0g 21.9g 0.3g
18	火	ビスケット お茶	ポーケビーズ ツナサラダ コンソメスープ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 コンソメ	豚肩ロース ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 トマト 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ココア蒸しパン お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	630cal 21.4g 20.3g 2.1g
19	水	クッキー お茶	さんまの蒲焼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ぶどう	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	さんま かつお節 わかめ	米 油 小麦粉	生姜 人参 ほうれん草 玉葱	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	697cal 22.5g 19.8g 1.8g
20	木	せんべい お茶	ドライカレー バナナ	ケチャップ カレー粉	合いひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 生姜 にんにく バナナ	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	666cal 20.5g 12.6g 0.5g
21	金	ビスケット お茶	ハンバーグ ほうれん草サラダ 味噌汁 梨	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	豚ひき肉 牛乳	米 パン粉	玉葱 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん	南国白玉 お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	644cal 18.5g 18.6g 1.4g
22	土	クッキー お茶	カレー肉じゃが 鯉の味噌汁 バナナ お茶	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉	米 じゃが芋 麩	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	644cal 18.5g 18.6g 1.4g
25	火	せんべい お茶	ハンバーグ 中華風酢の物 じゃが芋の味噌汁 ぶどう	ソース 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	豚挽き肉 牛乳 かにかまぼこ	米 パン粉 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	もちもちパン お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	710cal 20.9g 19.8g 2.7g
26	水	ビスケット お茶	鶏肉のさっぱり煮 南瓜煮 味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉	米	レモン ねぎ 南瓜 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	498cal 17.8g 13.3g 2.1g
27	木	クッキー お茶	魚と野菜のカラフル煮 コールスロー 玉葱の味噌汁	醤油 砂糖 酢 油 砂糖 だし汁 味噌	かじき	米 じゃが芋 油 片栗粉	人参 にんにく 生姜 コーン ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	人参蒸しパン お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	662cal 24.1g 22.1g 2.5g
28	金	せんべい お茶	鶏もも肉のケチャップゆめ もやし煮 麩の味噌汁	ケチャップ 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ	米 麩	人参 玉葱 人参 もやし 人参 玉葱	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	531cal 16.7g 14.1g 1.7g
29	土										

運 動 会

金 寶 庫