

幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量		
2 16	月	シーフードカレー レタススープ 白菜のごまサラダ みかん		牛乳 バナナサンド	エネルギー	608	kcal
					たんぱく質	17.9	g
					脂質	17.5	g
					炭水化物	94.2	g
					食塩	2.2	g
3 17	火	(3) 節分行事食🍱 鬼ざり はんぺんとねぎの清汁 照焼つくね お豆のサラダ	(17) かき玉うどん チャプチェ りんご	(3) お茶 金棒ドック (17) 牛乳 おいなりさん	エネルギー	564	kcal
					たんぱく質	22.3	g
					脂質	19.3	g
					炭水化物	71.6	g
					食塩	2.2	g
4 18	水	ご飯 大根と青梗菜の味噌汁 かしわ天 高野豆腐の含め煮		ヨーグルト 野菜プリッツ	エネルギー	517	kcal
					たんぱく質	26.7	g
					脂質	12.5	g
					炭水化物	69.5	g
					食塩	2.1	g
5 19	木	ロールパン 人参ポタージュ ポークビーンズ グリーンサラダ		お茶 納豆パスタ	エネルギー	532	kcal
					たんぱく質	21.5	g
					脂質	20.0	g
					炭水化物	66.6	g
					食塩	2.4	g
6 20	金	ご飯 絹さやと豆腐の清汁 鮭の西京焼き 蓮根の金平		牛乳 フライドポテト	エネルギー	517	kcal
					たんぱく質	20.8	g
					脂質	15.4	g
					炭水化物	70.6	g
					食塩	1.5	g
7 21	土	焼肉丼 ブロッコリーとキャベツのスープ 春雨サラダ		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	601	kcal
					たんぱく質	22.1	g
					脂質	18.7	g
					炭水化物	83.8	g
					食塩	2.1	g
9	月	旨煮丼 もやしとえのきの味噌汁 かぼちゃの含め煮 オレンジ		牛乳 メキシカン春巻き	エネルギー	607	kcal
					たんぱく質	24.8	g
					脂質	17.6	g
					炭水化物	86.8	g
					食塩	2.2	g
10 24	火	ツナとトマトのパスタ ほうれん草とコーンのスープ ジャーマンポテト バナナ		牛乳 ぶりの炊き込みご飯	エネルギー	646	kcal
					たんぱく質	21.6	g
					脂質	19.3	g
					炭水化物	93.7	g
					食塩	2.3	g
25	水	ご飯 小松菜と玉ねぎの清汁 花しゅうまい ひじきのナムル		ヨーグルト ポップ焼き	エネルギー	488	kcal
					たんぱく質	16.9	g
					脂質	9.3	g
					炭水化物	80.7	g
					食塩	1.5	g
12 26	木	ロールパン 白菜スープ アジフライ(タルタルソース) みかんサラダ		牛乳 きつねうどん	エネルギー	593	kcal
					たんぱく質	24.8	g
					脂質	22.7	g
					炭水化物	69.6	g
					食塩	2.7	g
13 27	金	ふりかけご飯 かぶと油揚げの味噌汁 豚肉と大根のこっくり煮 小松菜の海苔酢和え		牛乳 (13) バレンタインおやつ🍫 ガナッシュケーキ (27) コーンマヨピザ	エネルギー	531	kcal
					たんぱく質	20.4	g
					脂質	18.1	g
					炭水化物	68.3	g
					食塩	1.9	g
14 28	土	和風ピラフ 青菜と人参のスープ ツナサラダ		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	533	kcal
					たんぱく質	18.2	g
					脂質	14.6	g
					炭水化物	79.7	g
					食塩	2.2	g

★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。

★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。