



1がっこんだてひょう

R4. 12. 28 りきごうようちえん

日にち	ようび	午前中おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal	あか ち・にく・ほねになる	きいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちょうしをどとのえる
1	にち							
2	げつ							
3	か							
4	すい	ボーロ 牛乳	コロッケ ほうれんそうのソテー 白菜のミルクスープ	チョコチップクッキー ぎゅうにゅう	292/500	ソーセージ とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ ボーロ あぶら バター こむぎこ ミックスこ チョコレート さとう	ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい
5	もく	ビスケット 牛乳	さかなのてりやき こふさいも ブロッコリーのごまあえ フルーツ	おにまんじゅう ぎゅうにゅう	228/448	サバ カレイ ぎゅうにゅう	こめ ビスケット じゃがいも さとう ごま さつまいも こむぎこ	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー コーン パナナ
6	きん	アスパラガスビスケット 牛乳	とりにくのかんぷあげ ごもくじる マミー	ココアスコーン ぎゅうにゅう	234/589	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ アスパラガスビスケット かたくりこ ごま あぶら さといも ミックスこ チョコレート バター	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ
7	ど	ウエハース 牛乳	かきたまうどん しゅうまい フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	198/525	たまご しゅうまい ぎゅうにゅう	こめ ウエハース うどん クラッカー ビスケット あられ	たまねぎ こまつな オレンジ
8	にち							
9	げつ							
10	か	シガービスケット 牛乳	おそうに ひじきのごまあえ ぎゅうにゅう	みかんのミルクゼリー	283/517	とりにく あぶらあげ ぜらチン ぎゅうにゅう	こめ シガービスケット もち さといも さつまいも ごまあぶら さとう ごま	だいこん にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ ひじき コーン きゅうり みかん
11	すい	ボーロ 牛乳	ミートボール マカロニのマヨあえ コンソメスープ ゼリー	やきいも ぎゅうにゅう	307/518	にくだんご チーズ ぎゅうにゅう	こめ ボーロ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター マカロニ マヨネーズ さつまいも	にんじん きゅうり ほうれんそう
12	もく	ビスケット 牛乳	さかなのしおやき ポテトサラダ みそしる	ドーナツ	233/494	さば ホキ チーズ もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ビスケット あぶら じゃがいも マヨネーズ こむぎこ ミックスこ	きゅうり にんじん わかめ たまねぎ ねぎ
13	きん	アスパラガスビスケット 牛乳	やさしいカレー フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	きなこむしパン ぎゅうにゅう	317/621	ふたにく スキムミルク ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	こめ アスパラガスビスケット じゃがいも あぶら さとう ミックスこ	たまねぎ にんじん しょうが トマト パナナ もも りんご
14	ど	ウエハース 牛乳	とんかつ サラダ コンクリームスープ	おかし ぎゅうにゅう	209/518	ぎょにくソーセージ チーズ ぎゅうにゅう	こめ ウエハース あぶら マヨネーズ ビスケット あられ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー
15	にち							
16	げつ	クラッカー 牛乳	すきやきふう キャベツのこんぷあえ ぎゅうにゅう	あんサンド ぎゅうにゅう	191/494	もめんどうふ ふたにく ぎゅうにゅう	こめ クラッカー しらたき さとう ごまあぶら コッペパン こしあん	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ にんじん しおこんぷ
17	か	シガービスケット 牛乳	タンメン あんにんどうふ	ちんすこう ぎゅうにゅう	240/527	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ シガービスケット ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ ごま	もやし キャベツ ねぎ にんじん しめじ コーン もも みかん パイナップル レーズン
18	すい	ボーロ 牛乳	さかなのさいきょうやき かぼちゃのあまに つぼしる ぎゅうにゅう	いもけんぴ ぎゅうにゅう	223/492	サバ ホキ みそ とりにく ちくわ もめんどうふ	こめ ボーロ さとう あぶら こんにゃく さといも さつまいも	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ
19	もく	ビスケット 牛乳	マーボー豆腐 かにたまご マミー	まんじゅう ぎゅうにゅう	311/590	ふたひきにく もめんどうふ みそ かみふうみかまほこ たまご	こめ ビスケット ごまあぶら さとう かたくりこ マミー ミックスこ こしあん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが
20	きん	アスパラガスビスケット 牛乳	ホキフライ ちくぜんに ミニトマト	ミルクすもち	286/521	とりにく スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	ホキフライ こめ アスパラガスビスケット じゃがいも あぶら さといも さとう かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ミニトマト
21	ど	ウエハース 牛乳	ちゅうかどん はるさめサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	225/519	ふたにく うすらのたまご ぎゅうにゅう	こめ ウエハース あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ せんべい ビスケット あられ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり コーン りんご
22	にち							
23	げつ	クラッカー 牛乳	ヤンニョムチキン ブロッコリーソテー かんこくふうスープ	やきおにぎり ぎゅうにゅう	240/559	とりにく ふたにく ぎゅうにゅう	こめ クラッカー かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが ブロッコリー にんじん たけのこ ほうれんそう
24	か	シガービスケット 牛乳	ふたにくじゃが せんぎりだいこんすのもの ぎゅうにゅう	ちぎりパン ぎゅうにゅう	243/554	ふたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ シガービスケット じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ しらたまご バター ジャム	たまねぎ にんじん ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり コーン
25	すい	ボーロ 牛乳	さかなのごまてんぷら ちゃんこじる フルーツ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	227/490	カレイ とりにく きなこ ぎゅうにゅう	こめ ボーロ こむぎこ かたくりこ ごま あぶら さといも マカロニ さとう	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ りんご
26	もく	ビスケット 牛乳	とりにくとさつまいものいりに やさしいばいにくあえ	ポパイむしパン ぎゅうにゅう	192/457	とりにく ささみ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ビスケット さつまいも しらたき あぶら さとう ごまあぶら ミックスこ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし うめびしお ほうれんそう
27	きん	アスパラガスビスケット 牛乳	みそにこみょうどん おかかあえ いりこ	おかし ぎゅうにゅう	226/443	ふたにく みそ かつおぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ アスパラガスビスケット うどん さとう あられ コーンフレーク	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ かぼちゃ チンゲンサイ ほうれんそう もやし
28	ど	ウエハース 牛乳	ハンバーグ コールスーサラダ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	249/549	ハンバーグ ぎゅうにゅう	こめ ウエハース バター スバゲティ マヨネーズ さとう ビスケット せんべい クラッカー	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン
29	にち							
30	げつ	クラッカー 牛乳	おやこどん せんぎりだいこんのごまよあえ ぎゅうにゅう	りんごむしパン ぎゅうにゅう	270/550	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ クラッカー あぶら さとう ごま マヨネーズ ミックスこ	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな きりほしだいこん コーン きゅうり りんご
31	か	シガービスケット 牛乳	ビーフシチューふう やさしいとペーコンのソテー ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	286/540	にくだんご ペーコン ぎゅうにゅう	こめ シガービスケット じゃがいも あぶら せんべい ビスケット あられ	にんにく たまねぎ トマト グリーンピース ほうれんそう にんじん

※ 上記以外の調味料で使用しているもの

…す うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ わふうだし しお・こしょう つゆいじん ウスターソース ケチャップ カレーこ コンソメ とりからスープもち ドライイースト

※ エネルギー表記は、以上児・未満児：昼食のみ、未満児：昼食+おやつ（午前中含む）です

※ 献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。

