



認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 火	玄米ご飯 シルバーの西京みそ漬け 厚揚げと大根の煮物 ほうれん草と人参おかか和え 味噌汁(長ねぎ、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ(おやつ)	エネルギー 509kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.2g 炭水化物 72.1g 塩分 1.7g	15 火	玄米ご飯 シルバーの煮つけ じゃがいもココロサラダ きゅうりとかにかま酢の物 かきたま汁(卵、えのき) 牛乳	○たべっこ動物 ◎青りんごゼリー	エネルギー 507kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.9g 炭水化物 78.6g 塩分 1.5g
2 水	玄米ご飯 麻婆豆腐 豚肉とキャベツみそ炒め かぼちゃ煮 中華スープ(チンゲン菜、にんじん) 牛乳	○ほしたべよ ◎ストロベリーゼリー	エネルギー 517kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.2g 炭水化物 75.4g 塩分 1.3g	16 水	ふりかけご飯 肉豆腐 魚肉ソーセージとマカロニ炒め みかん 味噌汁(かぼちゃ、たまねぎ) 牛乳	○ほしたべよ ◎きな粉トースト	エネルギー 508kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.2g 炭水化物 78.9g 塩分 1.9g
3 木	恵方巻 いわしフライ ひじきと大豆の煮物 ほうれん草ともやしのマヨサラダ 節分にゅう麺 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎鬼まんじゅう	エネルギー 637kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.0g 炭水化物 107.8g 塩分 2.0g	17 木	玄米ご飯 さばの生姜醤油 ブロッコリー-カニカマあんかけ さつまいもの甘煮 汁物(吉田のうどん、キャベツ、人参、油揚げ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎バナナ	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.0g 炭水化物 86.7g 塩分 1.3g
4 金	バターロール チキンのトマト煮 ピーマンちくわカレー炒め フルーツヨーグルト和え コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○マンナビスケット ◎焼きそば(おやつ)	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.9g 炭水化物 76.4g 塩分 1.7g	18 金	ほうれん草パン スパニッシュオムレツ アスパラときのこのソテー お楽しみゼリー 白菜豆乳チャウダー 牛乳	○マンナビスケット ◎お好み焼き	エネルギー 538kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.9g 炭水化物 76.0g 塩分 2.0g
7 月	ご飯 照り焼きミートボール 彩りサラダ 青のりポテト 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎オムレツサンド	エネルギー 591kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.1g 炭水化物 87.7g 塩分 1.9g	21 月	お弁当の日		○お野菜せんべい ◎焼きドーナツ
8 火	玄米ご飯 さわらの塩焼き 里芋そぼろ煮 もやしとピーマンソテー 春雨スープ 牛乳	○たべっこ動物 ◎ウインナーパリパリ焼き	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.9g 炭水化物 63.3g 塩分 1.7g	22 火	玄米ご飯 ポークチャップ 菜の花とベーコンのスパゲティー 粉ふき芋 コンソメスープ(もやし、しめじ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ふじさんのゼリー	エネルギー 559kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.2g 炭水化物 81.3g 塩分 1.5g
9 水	玄米ご飯 三色そぼろ丼 花野菜とハムのサラダ 豚汁 牛乳	○ほしたべよ ◎キャラメルプリン	エネルギー 599kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.5g 炭水化物 80.9g 塩分 1.9g	24 木	ご飯 アジフライ 油揚げと根菜煮 人参しりしり 味噌汁(はくさい、ほうれん草) 牛乳	○鉄分ウエハース ◎小豆蒸しパン	エネルギー 589kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.5g 炭水化物 77.5g 塩分 1.6g
10 木	玄米ご飯 メルルーサの味噌焼き 切り干し大根のサラダ 大学芋 すまし汁(しいたけ、ねぎ、麩) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎マカロニきな粉	エネルギー 575kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.2g 炭水化物 95.5g 塩分 1.7g	25 金	パンブキンパン はんぺんツナマヨチーズ焼き ブロッコリーとかにかまのサラダ 黄桃缶 クリームシチュー 牛乳	○マンナビスケット ◎青菜おにぎり	エネルギー 556kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.8g 炭水化物 85.5g 塩分 1.8g
14 月	醤油ラーメン キャベツとウインナー炒め物 シューマイ ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳	○お野菜せんべい ◎ココアケーキ	エネルギー 636kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.8g 炭水化物 98.6g 塩分 1.8g	28 月	ご飯 ひき肉コロッケ 卵と野菜炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁(切り干し、にんじん、油揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎じゃこトースト	エネルギー 600kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.8g 炭水化物 86.9g 塩分 1.8g

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。