



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 金	玄米ご飯 麻婆豆腐 ひじきとじゃが芋の煮物 オレンジ 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ふじさんのゼリー	エネルギー 504kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.4g 炭水化物 74.2g 塩分 1.4g	15 金	玄米ご飯 シルバーの塩こうじ焼き 鶏ひき肉と夏野菜トマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎チーズトースト	エネルギー 515kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.4g 炭水化物 75.3g 塩分 1.5g
4 月	ご飯 白身フライ さつま揚げと野菜の煮物 もやしと卵の中華和え 味噌汁(夕顔、油揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ココアケーキ	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.9g 炭水化物 88.2g 塩分 1.9g	19 火	冷やしうどん さつま芋の天ぷら にんじんとピーマンのきんぴら すいか 牛乳	○たべっこ動物 ◎きな粉トースト	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.9g 炭水化物 80.8g 塩分 1.6g
5 火	玄米ご飯 ハンバーグ 花野菜ささみ和え 茹でとうもろこし コンソメスープ(もやし、人参) 牛乳	○たべっこ動物 ◎キャラメルプリン	エネルギー 647kcal たんぱく質 27.9g 脂質 22.1g 炭水化物 92.7g 塩分 1.4g	20 水	玄米ご飯 タラのピカタ なすのナポリタン ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(大根、厚揚げ) 牛乳	○ほしたべよ ◎牛乳寒天	エネルギー 508kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.6g 炭水化物 73.0g 塩分 1.4g
6 水	玄米ご飯 さわらの煮つけ 豚ひき肉とキャベツ炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○ほしたべよ ◎バナナ	エネルギー 512kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.8g 炭水化物 80.5g 塩分 1.7g	21 木	玄米ご飯 鶏のから揚げ 切り干し大根のサラダ ベイクドかぼちゃ 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎ジャムサンド	エネルギー 584kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.7g 炭水化物 90.9g 塩分 1.6g
7 木	七夕お星さまそうめん ウインナーとパプリカ炒め ほしポテト お誕生日ケーキ 牛乳	○マンナビスケット ◎星のフルーツ杏仁	エネルギー 556kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.8g 炭水化物 86.0g 塩分 1.8g	22 金	パンブキンパン スパニッシュオムレツ ほうれん草ともやしのマヨサラダ バナナ コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎お好み焼き	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.7g 炭水化物 71.7g 塩分 1.5g
8 金	ロールパン 切り干し大根のオムレツ じゃがいもとモロッコいんげんソテー お楽しみゼリー コーンのスープ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.4g 炭水化物 90.2g 塩分 1.8g	25 月	ご飯 メンチカツ じゃがいもコロコロサラダ モロッコいんげんごま和え 味噌汁(麩、長ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ホットケーキ	エネルギー 593kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.6g 炭水化物 89.6g 塩分 1.3g
11 月	ご飯 ひき肉コロッケ 厚揚げとナスみそ炒め きゅうりちくわおおか和え たまごスープ(卵、長葱) 牛乳	○お野菜せんべい ◎麩のラスク(きな粉)	エネルギー 523kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.3g 炭水化物 78.7g 塩分 1.4g	26 火	玄米ご飯 ほっけ塩焼き かぼちゃバター煮 ほうれん草と人参おおか和え すまし汁(水菜、なると、しいたけ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 531kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.8g 炭水化物 81.5g 塩分 1.6g
12 火	玄米ご飯 さば塩焼き 豚ひきと夕顔の煮物 春雨サラダ 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ストロベリーゼリー	エネルギー 508kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.5g 炭水化物 74.6g 塩分 1.4g	27 水	玄米ご飯 肉豆腐 卵焼き フルーツポンチ 味噌汁(大根、人参、しめじ) 牛乳	○ほしたべよ ◎コーンパン	エネルギー 550kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.0g 炭水化物 83.5g 塩分 1.4g
13 水	玄米ご飯 豚丼 フルーツヨーグルト けんちん汁 牛乳	○ほしたべよ ◎青のりポテト	エネルギー 527kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.8g 炭水化物 82.1g 塩分 1.2g	28 木	玄米ご飯 おこさまビビンバ じゃがバターコーン わかめスープ(わかめ、長葱) 牛乳	○マンナビスケット ◎そうめん	エネルギー 501kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.3g 炭水化物 78.6g 塩分 1.8g
14 木	お弁当	○マンナビスケット ◎焼きドーナツ	エネルギー 104kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.4g 炭水化物 23.5g 塩分 0.2g	29 金	玄米ご飯 さばの煮つけ ブロッコリーの卵炒め きゅうりとえのきの酢の物 味噌汁(キャベツ、人参) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎青りんごゼリー	エネルギー 514kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.6g 炭水化物 78.5g 塩分 1.8g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

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。