



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 木	玄米ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ともやしのマヨサラダ ベイクドポテト わかめスープ(わかめ、長葱) 牛乳	○マンナビスケット ◎麩のラスク	エネルギー 512kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.4g 炭水化物 72.8g 塩分 1.6g	16 金	かきたまにゆう麺 フルーツヨーグルト 麦茶	○鉄分強化ウエハース ◎青のりポテト	エネルギー 592kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.3g 炭水化物 98.1g 塩分 1.9g
2 金	バターロール ミートオムレツ ピーマンちくわカレー炒め バナナ 豆乳スープ(白菜、人参、ベーコン) 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 571kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.6g 炭水化物 80.7g 塩分 1.6g	19 月	ご飯 ささみかつ 厚揚げとキャベツみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○お野菜せんべい ◎焼きそば	エネルギー 506kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.2g 炭水化物 76.0g 塩分 1.4g
5 月	きつねうどん さつまいもの天ぷら ブロッコリーの卵炒め みかん 牛乳	○お野菜せんべい ◎ココア蒸しパン	エネルギー 567kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.9g 炭水化物 82.4g 塩分 1.6g	20 火	玄米ご飯 タラのピカタ 和風スパゲッティ ひじきのナムル 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ホットケーキ	エネルギー 519kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.0g 炭水化物 77.6g 塩分 1.3g
6 火	玄米ご飯 シルバーの西京みそ漬け 豚ひきと根菜煮 切り干し大根のごま和え 味噌汁(はくさい、さつまいも) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ぶどうゼリー	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.6g 炭水化物 76.6g 塩分 1.3g	21 水	パンキンパン チーズハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ ほしポテト スープ(もやし、おくら、にんじん) 牛乳	○ほしたべよ ◎星のフルーツ杏仁	エネルギー 508kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.3g 炭水化物 63.6g 塩分 2.0g
7 水	玄米ご飯 ポークチャップ じゃがいもコロコロサラダ りんご コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○ほしたべよ ◎コーンパン	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.9g 炭水化物 91.0g 塩分 1.7g	22 木	玄米ご飯 さわらの生姜醤油 かぼちゃバター煮 トマトの和え物 根菜汁 牛乳	○マンナビスケット ◎人参ケーキ	エネルギー 544kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.9g 炭水化物 78.5g 塩分 1.6g
8 木	玄米ご飯 さわらの煮つけ 卵と野菜炒め ほうれん草と人参おかか和え 味噌汁(さつまいもと玉ねぎ) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 504kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.5g 炭水化物 78.8g 塩分 1.7g	23 金	玄米ご飯 ハヤシライス ウインナーパリパリ焼き コールスローサラダ バナナ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎じゃこトースト	エネルギー 591kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.6g 炭水化物 90.5g 塩分 1.3g
12 月	ご飯 あじフライ 白菜と厚揚げの煮物 アスパラときのこのソテー 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎青りんごゼリー	エネルギー 538kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.6g 炭水化物 85.5g 塩分 1.4g	26 月	ご飯 ミートボールのケチャップあん さつまいものチーズ焼き みかん 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎お好み焼き	エネルギー 524kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.3g 炭水化物 77.8g 塩分 1.1g
13 火	玄米ご飯 三色そぼろ丼 花野菜のごまサラダ 豚汁 牛乳	○たべっこ動物 ◎ラスク	エネルギー 588kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.4g 炭水化物 82.7g 塩分 1.7g	27 火	玄米ご飯 さば塩焼き 京がんとにんじんの煮物 粉ふき芋 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 513kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.7g 炭水化物 73.4g 塩分 1.5g
14 水	玄米ご飯 さばのみりん漬け 高野豆腐の煮物 大学芋 味噌汁(しめじ、もやし) 牛乳	○ほしたべよ ◎バナナ	エネルギー 588kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.3g 炭水化物 95.2g 塩分 1.2g	28 水	玄米ご飯 みそ麻婆丼 三色野菜のリナムル けんちん汁 牛乳	○ほしたべよ ◎ストロベリーゼリー	エネルギー 520kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.6g 炭水化物 77.0g 塩分 1.5g
15 木	玄米ご飯 照り焼きチキン スパゲティサラダ 人参グラッセ 春雨スープ 牛乳	○マンナビスケット ◎ジャムサンド	エネルギー 589kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.9g 炭水化物 92.2g 塩分 1.8g	※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です			

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。