

そよかぜ組

平成29年4月 献立

㈱育児サポートカスタネット「森の保育園」

日		朝おやつ	昼食	午後おやつ	夕食	
1, 8	土	ぼんせん エネルギー84Kcal たんぱく質4.4g 脂質2.1g	玄米ご飯 味噌汁 納豆 グリーンサラダ 冷奴	エネルギー285Kcal たんぱく質10.5g 脂質7.8g	さつまいも エネルギー179Kcal たんぱく質4.7g 脂質2.2g	玄米雑炊 エネルギー238Kcal たんぱく質6.4g 脂質3.9g
3	月	りんご エネルギー73Kcal たんぱく質3.7g 脂質2.0g	玄米ご飯 味噌汁 おからナゲット かぼちゃサラダ 春キャベツのコールスロー	エネルギー366Kcal たんぱく質8.6g 脂質8.0g	玄米粉の蒸しパン エネルギー218Kcal たんぱく質6.5g 脂質4.7g	玄米海苔おにぎり エネルギー301Kcal たんぱく質5.8g 脂質4.7g
4	火	キウイ エネルギー73Kcal たんぱく質4.1g 脂質2.0g	ひよこ豆の玄米カレー 味噌汁 温野菜 ほうれん草サラダ	エネルギー384Kcal たんぱく質11.5g 脂質7.7g	じゃが芋もち エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	玄米梅おにぎり エネルギー276Kcal たんぱく質7.9g 脂質5.9g
5	水	りんご エネルギー73Kcal たんぱく質3.7g 脂質2.0g	三色玄米ご飯 味噌汁 厚揚げとごぼうの炊き合せ 大根サラダ	エネルギー347Kcal たんぱく質15.0g 脂質9.1g	かぼちゃ エネルギー145Kcal たんぱく質5.6g 脂質2.3g	玄米おにぎり エネルギー272Kcal たんぱく質7.6g 脂質5.6g
6	木	せんべい エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	玄米ご飯 味噌汁 金時豆と野菜のハンバーグ 人参サラダ きんぴらごぼう	エネルギー361Kcal たんぱく質9.2g 脂質7.0g	さつまいも エネルギー179Kcal たんぱく質4.7g 脂質2.2g	玄米ごまおにぎり エネルギー272Kcal たんぱく質6.3g 脂質5.1g
7	金	りんご エネルギー73Kcal たんぱく質3.7g 脂質2.0g	えんどう豆玄米ごはん けんちん汁 コールスロー 小松菜胡麻和え	エネルギー326Kcal たんぱく質9.8g 脂質7.4g	玄米せんべい りんご 豆乳 21日お誕生日ケーキ	玄米おかゆ 味噌汁 エネルギー266Kcal たんぱく質8.2g 脂質5.8g
10	月	さつまいも エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	玄米と野菜の中華丼 味噌汁 温野菜 ほうれん草サラダ	エネルギー364Kcal たんぱく質10.7g 脂質9.5g	じゃがいも エネルギー132Kcal たんぱく質5.4g 脂質2.1g	ごま玄米おにぎり エネルギー270Kcal たんぱく質9.6g 脂質7.2g
11	火	キウイ エネルギー73Kcal たんぱく質4.1g 脂質2.0g	玄米ご飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 紅白なます 白和え	エネルギー339Kcal たんぱく質11.5g 脂質6.8g	さつまいもぜんざい 大根スティック 豆乳	トマトリゾット エネルギー298Kcal たんぱく質8.5g 脂質4.8g
12	水	りんご エネルギー73Kcal たんぱく質3.7g 脂質2.0g	納豆野菜玄米丼 味噌汁 切干大根の煮物 グリーンサラダ 白和え	エネルギー391Kcal たんぱく質11.4g 脂質9.4g	かぼちゃ エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	海苔おにぎり エネルギー245Kcal たんぱく質7.4g 脂質3.8g
13	木	せんべい エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	玄米ご飯 中華スープ 大豆ミートの麻婆豆腐 バンバンジー風サラダ ナムル	エネルギー339Kcal たんぱく質13.5g 脂質10.2g	お好み焼き風 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	玄米海苔おにぎり エネルギー268Kcal たんぱく質9.4g 脂質6.4g
14	金	キウイ エネルギー73Kcal たんぱく質4.1g 脂質2.0g	玄米ご飯 味噌汁 筑前煮 きゅうりの酢の物 大根サラダ 白和え	エネルギー334Kcal たんぱく質10.6g 脂質9.0g	じゃがいも エネルギー132Kcal たんぱく質5.3g 脂質2.1g	梅玄米おにぎり エネルギー311Kcal たんぱく質9.4g 脂質6.8g

※ ご飯は雑穀入り玄米です。アマランサス、きび、ひえ、はと麦が入っています。また個別に玄米のおかゆで調整いたします。

※ 野菜の仕入れの関係上、献立が差し変わることもございます。ご了承下さいませ。

※ 全児童対象に補食のご用意もしております。

発行責任者 園長 長野 仁未  
発行者 管理栄養士 及川 佐知子