

令和6年度1月

延長おやつ

マリア保育園

日・曜	未満児 主 食	昼 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価		
					上:以上児、下:未満児 Kcal	蛋白質 g	脂質 g
11 土	23 木	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 (11日)せんべい (23日)*さつまいものスナック	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
6 月	18 土	イタリアンスパゲッティ コンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
7 火		かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
16 木	31 金	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
9 木	29 水	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
10 金		ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
4 土	25 土	かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 カステラ	131	4.5	4.7
					118	4.3	4.5
14 火	28 火	ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9
15 水		ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 ドーナツ	142	4.7	6.1
					127	4.5	5.7
8 水	22 水	ごはん 白身魚と野菜のキャップ あえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
17 金	30 木	ごはん さつま汁 ひじきサラダ	牛乳 (17日)メロンパン (30日)*ホットケーキ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
21 火		ごはん すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 ドーナツ	142	4.7	6.1
					127	4.5	5.7
27 月		ごはん パ-とピ-ナツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
24 金		パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
誕生 20 月		小豆ごはん・魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 みかん	プリン	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
					106	4	5.6