

令和6年度2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
1 土	28 金	パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
3 月	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 (未満児)ビスケット (以上児)*大豆の雷揚げ	牛乳 カップケーキ	156	4.5	8.9
					138	4.2	7.9
14 金	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	牛乳 マドレーヌ	200	5	11.4
					173	4.7	9.9
7 金	21 金	パン ブロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9
6 木	20 木	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 (6日)クラッカー (20日)*黒糖もち	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
5 水	17 月	ごはん チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 (5日)りんご (17日)あられ・おやつ昆布	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
					106	4	5.6
8 土	22 土	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
10 月	25 火	ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 (10日)クッキー (25日)*ココアと プルーンの豆乳蒸しパン	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
13 木	27 木	パン チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 キャベツのスープ	牛乳 (13日)*黒糖もち (27日)クラッカー	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
12 水	26 水	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
4 火	15 土	ごはん ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 (4日)*ココアと プルーンの豆乳蒸しパン (15日)クッキー	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
19 水	ごはん	凍豆腐の卵とじ なめこのみそ汁	牛乳 りんご	牛乳 カステラ	131	4.5	4.7
					118	4.3	4.5
誕生 18 火		カレーピラフ 豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのみそ汁・バナナ	ゼリー	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6