

令和6年度5月

延長おやつ

マリア保育園

日・曜	主食	昼食	おやつ	延長おやつ	延長おやつ栄養価		
					上:以上児 Kcal	下:未満児 蛋白質 g	脂質 g
1 水		焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
2 木	21 火	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
7 火		ごはん 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
8 水		ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ	142 127	4.7 4.5	6.1 5.7
9 木	22 水	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
10 金	23 木	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9
11 土	25 土	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
13 月	27 月	ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
16 木	30 木	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 16日 丸ボーロ 30日 *コアとブルーの豆乳蒸パン	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
15 水	29 水	ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
14 火	28 火	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 14日 *コアとブルーの豆乳蒸パン 28日 丸ボーロ	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
17 金	31 金	ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
20 月		ごはん 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
誕生 24 金		中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え カレースープ・オレンジ	ゼリー	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5