

令和6年度6月

延長おやつ

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、下:未満児 Kcal	蛋白質 g	脂質 g	
1 土	29 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
						97	3.9	3.9
3 月	19 水	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
						102	3.9	4.7
4 火	18 火	ごはん	拌三条 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *黒糖もち	牛乳 カステラ	131	4.5	4.7
						118	4.3	4.5
5 水	25 火	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
						104	3.8	5.1
6 木		パン	レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
						106	4	5.6
7 金	21 金	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	牛乳 マドレーヌ	200	5	11.4
						173	4.7	9.9
8 土	22 土		肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
						102	3.9	4.6
10 月	28 金	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
						109	3.8	6
20 木			レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
						93	3.8	4.1
12 水	24 月	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 12日*フルーツポンチ 24日 ビスケット	牛乳 せんべい	105	4	3.9
						97	3.8	3.9
14 金	27 木	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 14日 ビスケット 27日*フルーツポンチ	牛乳 おかき	105	4	3.9
						97	3.8	3.9
17 月	26 水	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
						103	3.9	4.9
11 火		ごはん	魚の南蛮漬 トマト 胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
						109	3.8	6
15 土			ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
						93	3.8	4.1
誕生 13 木			ガパオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ ユイミータン風スープ・オレンジ	固形ヨーグルト	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
						106	4	5.6