

令和6年度7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、下:未満児		
					Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1月 18木	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
					106	4	5.6
4月 19金	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
3月 3水	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
2月 22火	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
5月 23火	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
6月 20土	パン	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ポーロ	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
8月		ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	牛乳 カステラ	131	4.5	4.7
					118	4.3	4.5
9月 30火	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
11月 25木	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 丸ポーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
10月 24水	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
12月 12金	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
13月 27土		焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9
16月 29月	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛乳 カステラ	131	4.5	4.7
					118	4.3	4.5
17月 31水	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこじ	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
誕生 26金		ひじきといんげんの彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ 葱とわかめのみそ汁・すいか	アイスクリーム	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6