

令和6年度8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		
					1歳児 Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 木	21 水	ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5
2 金	22 木	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
3 土	15 木	ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
5 月	19 月	ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
6 火	28 水	ごはん ペーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
9 金	30 金	パン 鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 *キャロットゼリー	牛乳 マドレーヌ	200 173	5 4.7	11.4 9.9
8 木	20 火	ごはん 魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
7 水	26 月	ごはん 豚肉となすの炒め煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
10 土	24 土	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
17 土		パリパリおそば わかめスープ	牛乳 かりんとう	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
14 水	27 火	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
16 金		ごはん 拌三糸 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
13 火	31 土	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
23 金		パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	バナナ ぶどうゼリー	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
誕生 29 木		桜えびと塩昆布の混ぜご飯 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 ミネストローネスープ・オレンジ	アイスクリーム	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9