

令和6年度10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 火	17 木	ごはん 鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
5 土	19 土	パン 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5
15 火	29 火	ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
4 金		ごはん レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳 マドレーヌ	200 173	5 4.7	11.4 9.9
2 水	25 金	焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9
7 月	21 月	ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ポ一口	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
8 火	22 火	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
9 水	23 水	ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
10 木	31 木	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
11 金	28 月	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
12 土	26 土	パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
3 木	18 金	パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	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
16 水	30 水	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 丸ポ一口	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
誕生 24 木		森のごはん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン	牛乳 ドーナツ	142 127	4.7 4.5	6.1 5.7