

令和6年度11月

延長おやつ

マリア保育園

日・曜	未満児 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
6 水	18 月	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 丸ボーロ	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
2 土	16 土	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
7 木	19 火	ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
1 金	22 金	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
5 火	20 水	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9
21 木		ごはん パ-とピーナツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 クラッカー	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
9 土	30 土	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
12 火	26 火	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 *りんごとレズンの米粉蒸しパン	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
11 月	27 水	ごはん れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
13 水	28 木	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
14 木	29 金	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	牛乳 ドーナツ	142 127	4.7 4.5	6.1 5.7
15 金	25 月	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
誕生 8 金		パン 魚のから揚げ・ヘルシー焼肉 ブロッコリーポテト 玉ねぎのスープ・みかん	固形ヨーグルト	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5