

ひよしだしがくえんこんだて

9

年少中長献立予定

1 キノコのたきこみごはん
あかざかなのにつけ
マカロニサラダ
だいこんのみそしる
パイナップル
シュークリーム
546(c)18.0(p)
12.0(f)1.3(s)

2 カレーライス
だいこんのあさづけ
キャベツのみそしる
バナナ
いちごジャムサンド
538(c)14.5(p)
11.1(f)1.3(s)

3 ビビンバ
チョレギサラダ
たまごのトリガラスープ
ようなし
牛乳
カルピスゼリー
583(c)18.5(p)
13.3(f)1.5(s)

4 にんじんシリシリ
トマトのれいせいパスタ
シメジのコンソメスープ
ぶどう
マシュマロおこし
536(c)15.3(p)
13.7(f)1.4(s)

5 ごはん
タンドリーチキン
りんごのコールスロー
たまねぎのみそしる
オレンジ
てづくりプリン
562(c)15.3(p)
10.8(f)1.3(s)

8 むぎごはん
ハムカツ
きゅうりめかぶウメあえ
にんじのみそしる
なし チーズ
おこのみやき
569(c)16.8(p)
12.1(f)1.3(s)

9 ごはん
チキンカチャートラ
ブロッコリーのサラダ
たまねぎのコンソメスープ
もも
てづくりピザ
545(c)22.2(p)
10.3(f)1.3(s)

10 しゅうまい
ながさきチャンポン
ニラとウメのサラダ
バナナ
牛乳
ツナマヨサンド
558(c)19.3(p)
21.0(f)1.3(s)

11 ごはん
サケのマヨチーズやき
トマトのしろあえ
なめこのみそしる
パイナップル
パンみみラスク
553(c)115.1(p)
7.8(f)1.4(s)

12 ごはん
ぶたのしょうがやき
オクラのかつおあえ
こまつなのみそしる
りんご
シルキーコッタ
532(c)19.9(p)
15.7(f)1.3(s)

15 けいろうのひ

16 みそラーメン
ギョーザ
きりぼしダイコンナムル
オレンジ
たまごサンド
549(c)18.3(p)
14.8(f)1.4(s)

17 ぶたどん
ツナとキュウリの特ダ
はくさいのみそしる
ようなし
牛乳
たいやき
579(c)17.4(p)
15.6(f)1.4(s)

18 ごはん
ポトフ
ハッシュドポテト
パプリカのマリネ
もも
てづくりプリン
528(c)16.4(p)
10.6(f)1.3(s)

19 あんかけやきそば
トウフのちゅうかあえ
ワカメのみそしる
ぶどう
シフォンケーキ
538(c)15.7(p)
15.4(f)1.4(s)

22 エビピラフ
ポテトサラダ
メンチカツ
キャベツのコンソメスープ
グレープフルーツ
ホットケーキ
557(c)14.5(p)
12.6(f)1.3(s)

23 しゅうぶんのひ

24 むぎごはん
カジキのキノコあんかけ
はるさめサラダ
はくさいのみそしる
パイナップル 牛乳
りんごゼリー
576(c)20.6(p)
10.8(f)1.3(s)

25 カレーうどん
ポパイサラダ
イカメンチ
なし
チーズ
ハムチーズサンド
531(c)8.6(p)
46.1(f)1.4(s)

26 ごはん
チーズハンバーグ
マセドリアンサラダ
キノコのコンソメスープ
ロールケーキ
てづくりピザ
552(c)15.5(p)
14.5(f)1.3(s)

29 ちゅうかどん
ひじきサラダ
ワカメのトリガラスープ
カキ
てづくりクッキー
543(c)18.5(p)
16.0(f)1.3(s)

30 ごはん
ポークシチュー
しんなりキャベツナムル
こまつなのコンソメスープ
バナナ
パンみみラスク
510(c)11.4(p)
8.1(f)1.3(s)

※栄養表示のCはカロリー、Pはたんぱく質、Fは脂質、Sは食塩相当量となります。