

ひよしだしがくえんごはん

2

年少中長献立予定



2 けんちんうどん ワカメのすのもの はるまき オレンジ ----- いちごジャムサンド 536(c)15.7(p) 30.1(f)1.4(s)	3 えほうまき にくじゃが トウフのみそしる いちご ----- メープルケーキ 551(c)17.6(p) 8.0(f)1.4(s)	4 エビグラタン ごはん マセドリアンサラダ ベーコンのコンソメスープ もも 牛乳 ----- ヨーグルト 529(c)15.4(p) 8.8(f)1.4(s)	5 ごはん やきビーフン たまごサラダ だいこんのみそしる グレープフルーツ ----- だいがくいも 530(c)15.0(p) 10.8(f)1.3(s)	6 ごはん とりのからあげ はるさめサラダ トウフのみそしる りんご チーズ ----- てづくりプリン 521(c)23.6(p) 15.1(f)1.4(s)
---	--	--	---	--

9 ごはん エビチリ キュウリのナムル たまごのトリガラスープ ----- パイナップル ハムチーズサンド 531(c)16.8(p) 8.5(f)1.3(s)	10 やきそば トマトのしろあえ あつあげのみそしる パナナ ----- てづくりピザ 531(c)11.8(p) 35.8(f)1.4(s)	11 けんこくきねんび	12 むぎごはん プリのネギポンやき ポテトサラダ エノキのみそしる りんご 牛乳 ----- パンみみラスク 545(c)16.5(p) 12.5(f)1.4(s)	13 オムライス パリツオーネ ブロッコリーおほかあえ にんじんのコーンスープ ----- シフォンケーキ てづくりプリン 546(c)16.0(p) 14.7(f)1.4(s)
--	--	-----------------------	---	---

16 ごはん ハヤシライス スパサラ ハッシュドポテト オレンジ チーズ ----- やきそばパン 549(c)17.9(p) 16.1(f)1.4(s)	17 ごはん ぶたのしょうがやき ツナのちゅうかサラダ ナスのみそしる ようなし ----- シフォンケーキ 519(c)15.6(p) 14.2(f)1.4(s)	18 ごはん とんかつ キャベツのナムル だいこんのみそしる ロールケーキ 牛乳 ----- たこやき 532(c)19.7(p) 15.3(f)1.4(s)	19 イカメンチ ながさきちゃんぽん だいこんサラダ オレンジ ----- ピザトースト 531(c)20.0(p) 20.9(f)1.3(s)	20 ごはん ぶたバラだいこん マカロニサラダ トウフのみそしる パナナ ----- ホットケーキ 525(c)12.4(p) 12.2(f)1.4(s)
---	--	---	---	---

23 てんのうたんじょうび	24 ごはん パターチキンカレー ポパイサラダ ベーコンのコンソメスープ グレープフルーツ ----- フレンチトースト 530(c)15.2(p) 10.4(f)1.4(s)	25 ごはん しろみぎかなフライ オクラのかつおあえ キャベツのみそしる もも 牛乳 ----- りんごジャムヨーグルト 522(c)21.4(p) 6.4(f)1.4(s)	26 カルボナーラ にんじんシリシリ ミネストローネ パリツオーネ レアチーズケーキ ----- てづくりピザ 537(c)18.3(p) 21.9(f)1.4(s)	27 きゅうしょく おやすみ
-------------------------	--	---	---	-----------------------------

--	--	--	--	--

※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。

