



3歳以上児献立予定表

川前保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	かに玉 じゃが芋のしらす和え あさりのみそ汁 いよかん	金棒いわしハンバーグ 磯辺和え なめこ汁 いちご	タンドリーチキン ワカメの和えドレッシング 野菜スープ ポンカン	鯖のうま煮 さつまいもサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	納豆かき揚げ 酢の物 切干大根のみそ汁 デコポン	バターチキンカレー うめマヨサラダ 野菜ジュース バナナ
午後おやつ	ミルクワントン プルーン・チーズ	お茶 オニさんクーヘン	牛乳 ♥フライドポテト	牛乳 小豆カップケーキ	牛乳 りんごスコーン	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:401 たんぱく質:18.6 脂質:19.2 食塩相当量:2.3	エネルギー:419 たんぱく質:16.1 脂質:24.9 食塩相当量:1	エネルギー:409 たんぱく質:18.4 脂質:21.3 食塩相当量:1.2	エネルギー:439 たんぱく質:17.5 脂質:17.6 食塩相当量:1.4	エネルギー:445 たんぱく質:17.4 脂質:18.8 食塩相当量:2	エネルギー:418 たんぱく質:17.5 脂質:17.3 食塩相当量:2.3
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	茶わん蒸し なめたけ和え わかめうどん バナナ	はんぺんのチーズフライ レモンコールスロー ♥コーンポタージュ バナナ	建国記念の日 	♥マカロニグラタン フルーツサラダ ココロスープ いちご	♥鶏のから揚げ 塩昆布和え 中華風スープ いよかん	ハヤシライス シルバーサラダ お茶 みかん
午後おやつ	ジョア バター醤油ポップコーン	野菜ジュース チーズビーンズ		牛乳 じゃがバター	牛乳 豆腐ブラウニー	牛乳 饅頭
栄養価	エネルギー:357 たんぱく質:20.6 脂質:11.8 食塩相当量:1.8	エネルギー:437 たんぱく質:18 脂質:16.7 食塩相当量:2.6		エネルギー:414 たんぱく質:18.3 脂質:20.3 食塩相当量:1.3	エネルギー:422 たんぱく質:19.2 脂質:22.2 食塩相当量:1.5	エネルギー:421 たんぱく質:18.2 脂質:18.3 食塩相当量:1.6
日付	16日	17日	18日	19日	20日 誕生会	21日
昼食	白菜と豚肉のカレー炒め スパゲティサラダ 海苔のみそ汁 はっさく	かみかみハンバーグ 切干大根の酢みそ和え せんべい汁 オレンジ	バッファローチキン 春雨の香味野菜和え わかめスープ グレープフルーツ	鮭のガーリックマヨ和え すき昆布サラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	カツ丼 ゆかり和え すまし汁 フルーツ盛り合わせ	めかぶ納豆 マカロニサラダ 牛乳 バナナ
午後おやつ	牛乳 ♥フレンチトースト	お茶・チーズ ツナとわかめのスパゲティ	キャロットゼリー 毎日果実・煮干し	牛乳 野菜クラッカー	お茶 ♥チョコケーキ	ジョア アップルパイ
栄養価	エネルギー:393 たんぱく質:18.2 脂質:17.9 食塩相当量:1.4	エネルギー:390 たんぱく質:18.7 脂質:16.3 食塩相当量:1.8	エネルギー:404 たんぱく質:19.9 脂質:13.6 食塩相当量:2.2	エネルギー:409 たんぱく質:18.3 脂質:22.7 食塩相当量:1.4		エネルギー:404 たんぱく質:18.4 脂質:18.6 食塩相当量:0.9
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	天皇誕生日 	寒干し大根の煮物 スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁 はっさく	わかさぎの加-唐揚げ ♥野菜ナムル かぶのみそ汁 デコポン	♥春巻き 中華くらげ和え ワカメと大根のスープ オレンジ	ポークチャップ シーザーサラダ 豆腐のスープ いちご	中華丼 切干大根サラダ 麦茶 バナナ
午後おやつ		麦茶・ウエハース みそ焼きおにぎり	牛乳 ミルクラスク	麦茶 フルーツサンド	牛乳 ♥ピザまん	牛乳 マーラーカオ
栄養価		エネルギー:426 たんぱく質:18.9 脂質:9.7 食塩相当量:1.5	エネルギー:414 たんぱく質:18.2 脂質:16.4 食塩相当量:1.6	エネルギー:443 たんぱく質:17.7 脂質:20.9 食塩相当量:1.7	エネルギー:401 たんぱく質:19 脂質:26.1 食塩相当量:1.9	エネルギー:405 たんぱく質:18.1 脂質:16.5 食塩相当量:1.4

※材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承ください。

♥…リクエストメニュー

●20日(金)は誕生会です。完全給食になりますので、ご飯はいりません。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均	412 kcal	18.5 g	17.9 g	1.6 g
基準値	404 kcal	18 g	17 g	1.6 g