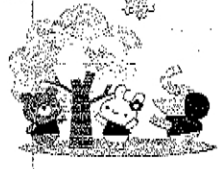


正しいリズムで元気に過ごしましょう！

ご入園、ご進級おめでとうございます。
 新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んでほしいと思います。
 その第一歩は朝ごはん。しっかり食べて1日をスタートさせましょう。早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを大切に、元気に登園してくださいね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	木	☆入園式☆								
2	金	ご飯 炒り豆腐 中華スープ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん パン ジャム かりんとう	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 もやし グリーンピース たけのこ缶 チンゲン菜 しめじ ネーブル	お茶 かりんとう	569	23.2	14.6
3	土	焼ビーフン わかめスープ 果物	牛乳 クラッカー チーズ	ビーフン 油 ごま クラッカー ビスケット	豚肉 ハム わかめ 牛乳 かまぼこ かつお節 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 もやし ピーマン ネーブル	お茶 ビスケット	429	17.8	15.5
5	月	ご飯 ハヤシシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター ごま 砂糖 レーズン クラッカー	牛肉 ハム 牛乳 卵 スキムミルク	にんにく 玉葱 人参 大根 グリーンピース きゅうり りんご	お茶 クラッカー	646	18.3	17.2
6	火	ご飯 魚のみそ煮 甘酢和え かき玉汁	牛乳 ごまクッキー	米 麦 砂糖 小麦粉 ごま バター ポーロ	鯖 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 きな粉	キャベツ みかん缶 きゅうり しめじ ねぎ	お茶 ポーロ	628	26.5	23.3
7	水	キャロットご飯 オムレツ 小松菜のサラダ 野菜スープ	フルーツコンフレク	米 麦 パター ごま じゃがいも コンフレク レーズン かりんとう	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 こまつな もやし バナナ	お茶 かりんとう	564	20.9	14.8
8	木	ご飯 麻婆豆腐 酢の物 果物	牛乳 ラスク	米 麦 砂糖 ごま油 ごま でんぷん パター パン ビスケット	豆腐 豚肉 しらす干し 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 ビスケット	600	22.8	17.2
9	金	ご飯 魚のごま油焼 ひじきいため煮 みそ汁	お茶 ポテトチップス	米 麦 でんぷん ごま油 油 砂糖 じゃがいも 油 せんべい	鱈 ひじき 油揚げ わかめ いりこ	人参 さやいんげん かぼちゃ 玉葱 ねぎ	お茶 せんべい	506	17.7	15.2
10	土	野菜ラーメン 煮豆 果物	牛乳 ラスク	中華めん ごま油 砂糖 パン パター クラッカー	豚肉 牛乳 うずら豆	人参 キャベツ もやし 玉葱 りんご	お茶 クラッカー	491	16.6	9.3
12	月	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 春雨 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター ポーロ	豚肉 卵 油揚げ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 ねぎ 干し椎茸 玉葱 ネーブル	お茶 ポーロ	623	20.4	20.3
13	火	ご飯 ポークピーンズ ヨーグルトサラダ 果物	お茶 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 油 でんぷん 砂糖 黒砂糖 かりんとう	大豆 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト スキムミルク きな粉	人参 玉葱 パセリ きゅうり キャベツ りんご	お茶 かりんとう	520	17.9	12.7
14	水	ご飯 魚のカレー煮 アスパラのベーコン炒め 豆乳汁	牛乳 じゃこおやき	米 麦 砂糖 コーン 油 小麦粉 ビスケット	豚 ベーコン 豆乳 豆腐 いりこ 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	アスパラガス 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ	お茶 ビスケット	617	30.5	18.7
15	木	竹の子ご飯 うま煮 すまし汁 果物	お茶 さつま芋のレモン煮	米 じゃがいも 砂糖 ふ ぎつまいも せんべい	油揚げ 豚肉 厚揚げ わかめ こんぶ かつお節	たけのこ 人参 玉葱 ねぎ さやいんげん えのきたけ ネーブル レモン	お茶 せんべい	509	18.4	6.8
16	金	ご飯 はんぺんフライ ごまサラダ コーンスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 コーン缶 クラッカー	はんぺん 卵 ハム ベーコン 牛乳 ヨーグルト	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 パセリ バナナ もも缶 みかん缶	お茶 クラッカー	566	18.2	17.9
17	土	スパゲティミートソース 卵スープ	牛乳 チーズトースト	スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん パン	牛肉 豚肉 チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳 チーズ	人参 玉葱 ピーマン しめじ	お茶 ポーロ	544	21.0	22.1
19	月	ご飯 チキンカレー コールスロー 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ポップコーン	鶏肉 牛乳 ヨーグルト チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり りんご	お茶 チーズ	605	16.5	22.4
20	火	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ツナと若布の酢の物 みそ汁	牛乳 オレンジ寒	米 麦 油 砂糖 ごま かりんとう	厚揚げ 豚肉 わかめ ツナ缶 油揚げ いりこ 牛乳 寒天	さやいんげん 玉葱 人参 きゅうり もやし こまつな みかんジュース みかん缶	お茶 かりんとう	545	23.5	16.6
21	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 汁ビーフン	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 ごま 油 砂糖 コーン缶 ビーフン 小麦粉 レーズン ビスケット	豚肉 かつお節 ツナ缶 ベーコン いりこ 牛乳 ヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 ごぼう 人参 キャベツ	お茶 ビスケット	642	22.3	22.2
22	木	ご飯 魚のあんかけ みそ汁 果物	牛乳 じゃがいもおやき	米 麦 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 せんべい	たら 豆腐 いりこ 牛乳 卵 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 黄ピーマン キャベツ さやいんげん こまつな ネーブル	お茶 せんべい	608	26.0	18.2
23	金	チキンライス 豆腐とツナの小判焼き 菜の花和え 春のすまし汁	牛乳 いちごサンド	米 パター 油 パン粉 砂糖 パン クラッカー	鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 わかめ スキムミルク 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース にんにく だいこん こまつな もやし たけのこ いちご	お茶 クラッカー	686	32.3	23.4
24	土	きつねうどん 磯和え 果物	牛乳 ラスク	うどん 砂糖 ごま パン パター ポーロ	油揚げ 牛肉 いりこ 牛乳 わかめ 竹輪 焼きのり	人参 キャベツ きゅうり バナナ	お茶 ポーロ	535	20.5	13.4
26	月	ご飯 親子煮 ツナ和え 果物	牛乳 小松菜とバナナのバ ウンド	米 麦 じゃがいも 砂糖 レーズン 小麦粉 かりんとう	鶏肉 卵 ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 もやし グリーンピース チンゲン菜 ネーブル こまつな バナナ	お茶 かりんとう	551	21.4	12.6
27	火	食パン シチュー かみかみサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 パター 米 ごま油 ビスケット	鶏肉 スキムミルク 卵 しらす干し チーズ かつお節	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ネーブル ねぎ	お茶 ビスケット	586	22.8	22.1
28	水	ご飯 魚のチーズピカタ りんごサラダ 豆乳スープ	お茶 ミルク餅	米 麦 小麦粉 油 レーズン でんぷん 砂糖 せんべい	ホキ 卵 チーズ ハム かつお節 豆乳 牛乳 きな粉	パセリ キャベツ りんご きゅうり 玉葱 しめじ ねぎ	お茶 せんべい	505	23.5	13.2
30	金	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め おかか和え ニラ玉スープ	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 油 砂糖 コーン缶 でんぷん 小麦粉 ポーロ	厚揚げ 豚肉 かつお節 卵 牛乳	人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 もやし 人参	お茶 ポーロ	615	24.8	18.4