



真地こども園

栄養基準

エネルギー  
400kcal

たんぱく質  
15.2g

脂質  
12.0g

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	ごはん 鶏ひき肉の磯辺焼き 金平れんこん キャベツの和え物 すまし汁	3	ごはん サバのみそ煮 金平ごぼう カリフラワーの梅和え すまし汁	4	ジューシー 三枚肉の煮付け 芋天ぷら アーサ汁 オレンジ	5	ごはん 魚フライ野菜あん 南瓜の含煮 豆サラダ すまし汁	6	ごはん ポークカレー 星のコロッケ パイン缶 	7	ごはん アジの南蛮漬け ブロッコリーサラダ すまし汁
9	ごはん ハンバーグ 小松菜炒め 南瓜サラダ コンソメスープ	10	ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 野菜スープ ♪プリン  <b>お誕生日会</b>	11	ごはん サバの竜田揚げ お浸し ごぼうサラダ みそ汁	12	 <b>お弁当会</b>	13	ごはん からあげ 人参シリシリ イナムルチ みかん缶	14	ごはん 豚丼風 じゃが芋の 煮っころがし 胡麻和え みそ汁
16	 <b>海の日</b>	17	ごはん 白身魚の中華蒸し 根菜煮 きのこサラダ みそ汁	18	ごはん 生姜焼き ひじき煮 カリフラワーサラダ みそ汁	19	食パン 鮭のクリームシチュー コロッケ みかん缶 	20	ごはん 照焼きチキン にんにくの芽炒め 人参サラダ すまし汁	21	ごはん 赤魚の煮魚 根菜煮 いんげんの胡麻和え みそ汁
23	ナポリタン メンチカツ コーンポタージュ オレンジ	24	ごはん ゴーヤーチャンプル 蒸し餃子 みそ汁 もも缶 	25	ごはん 魚のカレ風味焼き きのこソテー ブロッコリーサラダ みそ汁	26	ごはん ミートローフ コールスローサラダ みそ汁	27	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き クーブイリチー きのこサラダ すまし汁	28	ごはん ロールキャベツ アスパラ炒め 大根サラダ コンソメスープ
30	ごはん ドライカレー ポテトサラダ すまし汁 ピーチヨーグルト	31	ごはん アジの蒲焼き ごぼうサラダ みそ汁 リンゴ	   							

※都合により多少献立を変更する場合がございます。ご了承ください。