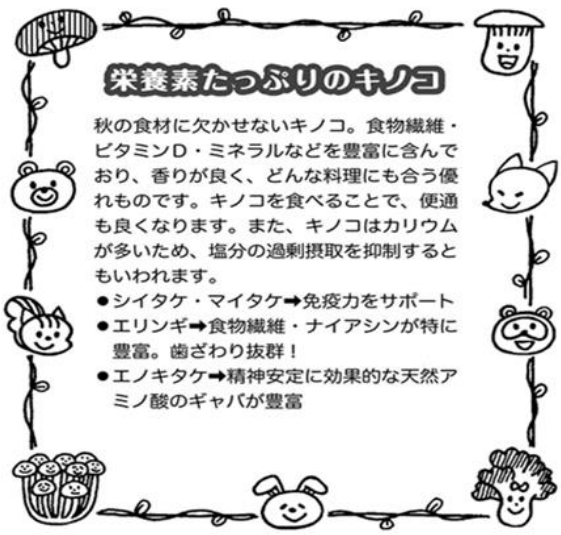
10がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ	栄養価
土	1 15 29	ビスケット 麦茶	ナポリタン　ツナサラダ 野菜スープ　ゼリー	シュガーチーズパン 麦茶	熱量530kcal 蛋白24g 脂質23g
月	3 24	ビスコ 豆乳	プルコギ丼　わかめのサラダ 白菜スープ　オレンジ　24日バナナ	焼き芋 麦茶	熱量480kcal 蛋白18.4g 脂質21.9g
火 金	4 21	白せんべい 麦茶	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き　梨 マーミナーチャンプル　小松菜のスープ	マーブルクッキー 豆乳	熱量580kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
水 木	5 20	クラッカー 麦茶	ごはん　煮込みハンバーグ　コーンサラダ 大根スープ　柿　20日さつま芋サラダ	りんごのパウンドケーキ 豆乳	熱量560kcal 蛋白20.4g 脂質249g
木 水	6 19	ビスコ 豆乳	ツナの和風パスタ フルーツサラダ　豆乳スープ　バナナ	わかめおにぎり 麦茶	熱量520kcal 蛋白14.4g 脂質17.9g
金	7	白せんべい 豆乳	とりごぼうパン　キャベツの胡麻サラダ えのきスープ　ヨーグルト	**世界の料理　インド** サモサ　麦茶	熱量540kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g
土	8 22	ビスケット 麦茶	担々麺　粉ふき芋　ゼリー	ホットケーキ 麦茶	熱量480kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
火	11 25	白せんべい 麦茶	鶏南蛮うどん　かき揚げ 柿　25日りんご	おかかチーズにぎり 麦茶	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質169g
水	12 26	クラッカー 麦茶	ごはん　豚肉のすき焼き煮 青菜の納豆和え　なめこ汁　オレンジ	フルーツコーンフレーク 麦茶	熱量510kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
木	13	ビスコ 豆乳	**世界の料理　インド** ナン　バターチキンカレー　豆サラダ キャベツのスープ　ヨーグルト	塩昆布焼きそば 麦茶	熱量410kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
金	14 28	白せんべい 麦茶	ごはん　かじきのネギソース　酢の物 中華スープ　柿	パンナコッタ　いちごソース 麦茶	熱量530kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
月	17 31	ビスコ 麦茶	ロールパン　鶏のごま照り焼き　ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ　ヨーグルト	17日　マシュマロサンド 31日ハロウィンカップケーキ 豆乳	熱量563kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
火	18	白せんべい 麦茶	ごはん　酢豚　春雨サラダ 青梗菜のスープ　りんご	スイートポテト 麦茶	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	27	ビスコ 麦茶	おばけカレー　トマトサラダ　押し麦スープ フルーツヨーグルト	お楽しみ 豆乳	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g

今月の平均栄養価　エネルギー587kcalたんぱく質19.8ｇ　脂質18.８ｇ　塩分1.9ｇ