

6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	きゆうしょく	おやつ	栄養価
木	1 15	ビスコ 豆乳	麻婆豆腐丼(ナスいり) 中華サラダ キャベツのスープ ヨーグルト	カリカリ小魚と蒸しパン 麦茶	熱量543kcal 蛋白20g 脂質18g
金	2 16	ビスケット 麦茶	ご飯 清見オレンジ 鮭の塩こうじ焼き がんもどきの煮つけ 青菜の味噌汁	マーブルケーキ 豆乳	熱量434kcal 蛋白17g 脂質11g
土	3 17	甘辛せんべい 麦茶	プルコギ丼 グリーンサラダ もやしの味噌汁 ゼリー	エクレア 麦茶	熱量454kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
月 木	5 22	動物ビスケット 麦茶	冷やしうどん メロン 天ぷら(南瓜・さつま芋・ちくわ・なす)	水餃子 麦茶	熱量454kcal 蛋白15.8g 脂質14g
火 金	6 20	白せんべい 麦茶	ご飯 カレイの味噌グラタン 納豆和え 豚汁 バナナ	手作りフルーツゼリー 麦茶	熱量438kcal 蛋白17g 脂質13.6g
水	7 21	リッツ 豆乳	パン ジャーマンポテト フルーツサラダ 鶏と夏野菜のミネストローネ ヨーグルト	枝豆ととうもろこしのご飯 麦茶	熱量531kcal 蛋白17.8g 脂質14.9g
木	8	ビスコ 麦茶	厚揚げの味噌焼き丼 ブロッコリーサラダ 春雨スープ メロン	チョコチップスコーン 豆乳	熱量468kcal 蛋白16.4g 脂質16.89g
金	9	動物ビスケット 豆乳	ごはん メンチカツ(干キャベツ) トマトサラダ もやしの味噌汁 オレンジ	マカロニきな粉 麦茶	熱量539kcal 蛋白17.4g 脂質18.9g
土	10 24	クラッカー 麦茶	ミートソース ブロッコリーサラダ コーンスープ ゼリー	シュガートースト りんごジュース	熱量458kcal 蛋白17.4g 脂質17.9g
月 水	12 26	リッツ 麦茶	チキンカレー パイナップルサラダ もやしと豆苗のスープ ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 麦茶	熱量464kcal 蛋白14.4g 脂質15.9g
火 木	13 29	えびせん 豆乳	冷やし中華 焼売 バナナ	五目御飯 麦茶	熱量574kcal 蛋白18.4g 脂質15.9g
水 金	14 30	動物ビスケット 豆乳	炒飯 チャイニーズハンバーグ チヨレギサラダ わかめスープ ゼリー	キャラメルポップコーン (30日とうもろこし) 麦茶	熱量482kcal 蛋白17.4g 脂質17.9g
金	19	白せんべい 豆乳	ナポリタン 海鮮サラダ 白菜のスープ ヨーグルト	ささみクッパ 麦茶	熱量449kcal 蛋白19.4g 脂質13.9g
金	23	リッツ 麦茶	ご飯 キャベツの豚巻き冷しゃぶ じゃが芋チーズ焼き もやしのスープ メロン	とうもろこし 麦茶	熱量458kcal 蛋白12.4g 脂質16.9g
火	27	ビスケット 麦茶	ご飯 かれいの照り焼き チャプチェ じゃがいもの味噌汁 バナナ	揚げパン 豆乳	熱量488kcal 蛋白17.4g 脂質13.9g
水	28	動物ビスケット 豆乳	<small>お誕生会</small> プルコギ巻き アジサイハンバーグ キラキラ冷奴 中華スープ プリン	お楽しみ	熱量552kcal 蛋白19.4g 脂質20.9g

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

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウインナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています



喉に食べ物を詰まらせる事故が多発している、悲しいニュースを耳にします。できるだけ、食事の時間は、一緒に摂るようにして、お子様の一口の大きさを、チェックしてみてください。また、上を向いて食べない、たくさん口に入れたい、よく噛む、等、そんなお話も交えながら一緒に食べる事で、事故を防ぐことにもつながります。食卓を囲む 一番の食育で、とても素敵なことだと思います