

月	火	水	木	金	土
ごはん 米 照焼きチキン 鶏肉 サラダ マカロニ・胡瓜・キャベツ・人参・コーン 味噌汁 / 果物 小松菜・厚揚げ・椎茸 / 清美オレンジ 熱量 308cal 蛋白質 15.5g 脂質 8.3g カルシウム 118g 塩分 1.4g	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ごはん 米 麻婆豆腐 豆腐・豚肉・葱・人参・椎茸・筍・緑豆 華風和え もやし・胡瓜・人参・ハム スープ /ゼリー 若布・玉葱・胡麻 / 林檎ゼリー 熱量 350cal 蛋白質 12.8g 脂質 11.6g カルシウム 78g 塩分 1.4g	シチュー丼 米・鶏肉・玉葱・しめじ・緑豆・人参・じゃが芋 野菜ジュース 野菜ジュース 果物 バナナ 熱量 376cal 蛋白質 11.7g 脂質 6.6g カルシウム 77g 塩分 1.9g
ごはん 米 豚の生姜焼き 豚肉・ピーマン・玉葱 サラダ じゃが芋・胡瓜・人参・蜜柑 味噌汁 えのき・小松菜・麩 果物 バナナ 熱量 338cal 蛋白質 12.8g 脂質 10.7g カルシウム 80g 塩分 1.2g	ごはん 米 赤魚の磯揚げ 赤魚・青海苔 落の炒め煮 落・人参・蒟蒻・薩摩揚げ 味噌汁 / プリン しめじ・豆腐・法連草 / プリン 熱量 424cal 蛋白質 22.6g 脂質 12.5g カルシウム 264g 塩分 2.1g	ごはん / 果物 米 / 清美オレンジ 五目ハンバーグ 豚肉・人参・玉葱・チーズ・コーン・卵 二色浸し 小松菜・もやし 味噌汁 わかめ・えのき・葱 熱量 340cal 蛋白質 14.2g 脂質 13.1g カルシウム 121g 塩分 1.6g	ふりかけごはん 米・ふりかけ オムレツ 卵・ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・パプリカ・チーズ・牛乳・パセリ サラダ キャベツ・アスパラ・コーン スープ / 果物 法連草・玉葱・人参 / バナナ 熱量 227cal 蛋白質 10g 脂質 6.8g カルシウム 92g 塩分 1.7g	カレー 米・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・緑豆・牛乳 サラダ キャベツ・胡瓜・わかめ 牛乳 牛乳 果物 清美オレンジ 熱量 381cal 蛋白質 14.4g 脂質 14.4g カルシウム 163g 塩分 1.4g	焼き肉丼 米・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・キャベツ 牛乳 牛乳 果物 バナナ 熱量 485cal 蛋白質 15.2g 脂質 11.3g カルシウム 133g 塩分 0.9g
ふりかけごはん 米・ふりかけ ジャーマンポテト じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・しめじ・緑豆 サラダ キャベツ・胡瓜・胡麻 味噌汁 / 果物 大根・薄揚げ / バナナ 熱量 333cal 蛋白質 14.5g 脂質 7.6g カルシウム 117g 塩分 1.9g	ごはん 米・ふりかけ 豚の炒め物 豚肉・メンマ・もやし・椎茸・蒟蒻・人参 焼売 / 味付け海苔 焼売 / 味付け海苔 味噌汁 / ゼリー 小松菜・じゃが芋 / 苺ゼリー 熱量 382cal 蛋白質 14.3g 脂質 10.2g カルシウム 94g 塩分 1.8g	バスデーランチ 	ごはん 米・ふりかけ ニラます 鱈・蕪・もやし うどんの餡かけ うどん・卵・ナルト・法連草 孟宗汁 / 果物 竹真子・厚揚げ・椎茸 / バナナ 熱量 376cal 蛋白質 19.9g 脂質 6.5g カルシウム 133g 塩分 2.8g	コーンごはん 米・コーン 唐揚げ 鶏肉 サラダ キャベツ・胡瓜・人参・コーン スープ / ヨーグルト 玉葱・じゃが芋・アスパラ・人参・ベーコン / ヨーグルト 熱量 323cal 蛋白質 14.6g 脂質 16.5g カルシウム 127g 塩分 1.8g	プルコギ丼 米・豚肉・人参・春雨・ピーマン・玉葱・胡麻 牛乳 牛乳 果物 バナナ 熱量 344cal 蛋白質 13.7g 脂質 9.1g カルシウム 131g 塩分 0.6g
五目釜飯丼 米・鶏肉・玉葱・人参・蒲鉾・椎茸・緑豆 焼売 / ナムル 焼売 / もやし・胡瓜・人参 味噌汁 / 果物 キャベツ・えのき・麩 / バナナ 熱量 363cal 蛋白質 18.3g 脂質 14.1g カルシウム 157g 塩分 2.5g	ごはん / 果物 米 / ジューシーフルーツ サバの味噌焼き 鯖 すき昆布煮 すき昆布・豚肉・蒟蒻・人参・鶏の卵 すまし汁 なめこ・豆腐・葱 熱量 311cal 蛋白質 15.6g 脂質 10.5g カルシウム 49g 塩分 1.9g	ゆかりごはん 米・ゆかり コロッケ じゃが芋・玉葱・豚肉・人参 茹で野菜 アスパラ・人参 トマト 味噌汁 / 果物 若芽・豆腐 / 冷凍林檎 熱量 323cal 蛋白質 10.6g 脂質 0.7g カルシウム 86g 塩分 1.9g	ごはん / 果物 米 / 清美オレンジ チャプチェ 豚肉・ピーマン・玉葱・筍・春雨 サラダ トマト・胡瓜・コーン スープ もやし・ハム・法連草 熱量 266cal 蛋白質 13.4g 脂質 0.4g カルシウム 82g 塩分 1.2g	スペシャルランチ 	ハッシュ丼 米・豚肉・玉葱・マッシュルーム・人参・じゃが芋・緑豆 牛乳 牛乳 果物 バナナ 熱量 394cal 蛋白質 14.3g 脂質 15g カルシウム 128g 塩分 1.5g
ごはん 米 鶏のマーマレード煮 鶏肉・マーマレード サラダ キャベツ・ツナ・胡瓜・人参 味噌汁 / 果物 青梗菜・厚揚げ / 清美オレンジ 熱量 280cal 蛋白質 13.9g 脂質 8.8g カルシウム 118g 塩分 1.3g	鮭ごはん 米・鮭 かき揚げ 牛蒡・人参・玉葱・コーン お浸し もやし・法連草 味噌汁 / ヨーグルト 大根・葱・薄揚げ / ヨーグルト 熱量 284cal 蛋白質 21.2g 脂質 12.6g カルシウム 241g 塩分 1.3g				

☆ 献立内容は、その日の仕入れ状況や、土曜日は出席人数によって変更になる場合があります
 ☆ 材料に「海老」や「蟹」が入っている場合は 3～5 歳児のみで、1・2 歳児には提供しません

アテネ認定こども園
2022.4.28 発行