

令和3年度7月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児主 食	昼 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価 上:以上児、下:未満児		
					エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 木	15 木	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 *小松菜とプルーンのケーキ	ジュース クラッカー	112	2.1	2.3
					102	1.9	1.8
2 金	20 火	ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 麩とわかめのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
3 土	17 土	パン ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
5 月	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
6 火	26 月	ごはん 麻婆なす もやし中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9
7 水	ごはん	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
8 木	27 火	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 カップケーキ	156	4.5	8.9
					138	4.2	7.9
9 金	30 金	ごはん 凍豆腐の卵とじ わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
10 土	24 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
12 月	29 木	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
13 火	28 水	ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	ジュース クラッカー	112	2.1	2.3
					102	1.9	1.8
16 金	31 土	ごはん 肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
19 月	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
21 水	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
誕生 14 水	ごはん	バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ えのきのすまし汁・すいか	アイスクリーム	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9