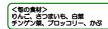
## 11月の旅玩表 3 年







令和6年 蒔田ひまわり保育園

ب	30.	. %				(400	ン菜、プロッコリー、かぶ			時田ひまわり保育園
	日付 0~2歳児			<b></b>	午後おやつ	主な材料(◆はおやつに含まれるもの)				1日の栄養価 1日の栄養価
	פוט		午前おやつ	200	十度85でラ	血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	その他	(乳児) (幼児)
1	29	金	マンナビスケット 牛乳	ごはん、わかめスープ やみつきチキン ブロッコリーの塩昆作和え、バナナ、麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉、◆牛乳	米、砂糖、◆サラダ油 ◆ホットケーキミックス	わかめ、キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー、人参、塩こんぶ にんにく、パナナ	ガラスープ、食塩 ケチャップ、醤油、麦茶 ◆ココア	E 520 kcal E 578 kcal P 20.5 g P 23.3 g F 15.6 g F 16.6 g Naci 1.4 g Naci 1.6 g
2	16	±	マンナウエハース 牛乳	ウィンナービラフ、豆腐とチンゲン菜のスープ キャベツソテー、ゼリー、麦茶	焼きおにぎり 牛乳	ウインナー、豆腐、竹輪 ◆牛乳	米、じゃがいも、サラダ油 ごま油、砂糖、ゼリーの素	パセリ、人参、チンゲン菜 キャベツ	ガラスープ、食塩 醤油、麦茶 ◆みりん	E 488 kcal E 535 kcal P 126 g P 13.3 g F 12.4 g F 12.0 g Nacl 1.2 g Nacl 1.4 g
5	19	火	マンナビスケット 牛乳	ごはん、ほうれん草としめじのみそ汁 つくね焼き、白菜とちくわの和え物 オレンジ、麦茶	バナナソフトクッキー 牛乳	鶏肉、竹絲、味噌 ◆牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ◆小麦粉、◆サラダ油	ぼうれん草、しめじ、玉ねぎ 白菜、人参、生姜、オレンジ ◆パナナ	昆布かつおだし、醤油 みりん、酒、麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 510 kcal E 567 kcal P 182 g P 19.9 g F 16.3 g F 17.0 g Naci 1.0 g Naci 1.2 g
6	20	水	マンナウエハース 牛乳	カレーライス、コールスローサラダ りんご、麦茶	チーズ蒸 <i>し</i> パン 牛乳	豚肉、豆乳 ◆牛乳、◆チーズ	米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉 マヨドレ、砂糖	トマト、人参、キャベツ、玉ねぎ にんにく、生姜、胡瓜、りんご	食塩、酢、カレー粉 ガラスープ、ケチャップ ウスターソース、麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 544 koal E 609 koal P 17.5 g P 19.5 g F 18.9 g F 20.1 g Nacl 1.3 g Nacl 1.6 g
7	21	木	クラッカー 牛乳	麦ごはん、さつまいもとキャベツのみぞ汁 豚肉のすき焼き風炒め 青菜のおかか納豆和え、オレンジ、麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	厚揚げ、豚肉、納豆 かつお節、味噌、◆牛乳	米、押し麦、さつまいも 春雨、サラダ油、砂糖、片栗粉	キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ ほうれん草、人参、オレンジ	昆布かつおだし、みりん 醤油、酒、麦茶 ◆ゆかり	E 544 kcal E 604 kcal P 22.3 g P 25.2 g F 14.6 g F 14.4 g Nacl 1.1 g Nacl 1.2 g
8	22	金	マンナビスケット 牛乳	もみじご飯、たまねぎと陶瓜のみそ汁 かれいの素付け キャベツとツナのうま塩サラダ、バナナ、麦茶	ミルクもち 牛乳	かれい、ツナ、味噌 ◆牛乳、◆スキムミルク ◆きな粉	米、砂糖、ごま油、◆片栗粉	人参、玉ねぎ、南瓜、キャベツ ブロッコリー、バナナ	昆布かつおだし、醤油 みりん、ガラスープ 食塩、麦茶	E 491 kcal E 538 kcal P 242 g P 28.3 g F 102 g F 9.5 g Nacl 1.3 g Nacl 1.6 g
9	30	±	マンナウエハース 牛乳	チャーハン、白菜とさつまいものスープ 厚揚げのカレー炒め、ゼリー、麦茶	五平餅 牛乳	鶏肉、竹絲、厚揚げ ◆牛乳、◆味噌	米、サラダ油、さつまいも ゼリーの素、◆砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜	醤油、食塩、麦茶 カレー粉、ガラスープ ◆みりん、◆酒	E 521 kcal E 580 kcal P 15.7 g P 17.0 g F 14.1 g F 14.0 g Nacl 1.2 g Nacl 1.4 g
11	25	月	クラッカー 牛乳	ごはん、高野豆腐とわかめの味噌汁 さばの照り焼き 小松菜とえのきの煮浸し、黄桃缶、麦茶	フライドポテト 牛乳	高野豆腐、サバ、油揚げ 味噌、◆牛乳	米、砂糖 ◆じゃがいも、◆サラダ油	わかめ、小松菜、白菜、えのき、人参 黄桃缶	昆布かつおだし、酒 醤油、みりん、麦茶 ◆食塩	E 521 kcal E 584 kcal P 15.7 g P 20.1 g F 21.0 g F 22.9 g Nacl 1.3 g Nacl 1.5 g
12	26	火	マンナビスケット 牛乳	麻婆丼、チンゲン菜とパブリカのスープ 香雨サラダ、パナナ、麦茶	カレーマカロニ ジョア (ブレーン)	豚肉、豆腐、味噌 ◆ウインナー、◆ジョア	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、春雨、◆マカロニ ◆マヨドレ	玉ねぎ、長ねぎ、グリンピース にんにく、生姜 チンゲン菜、人参、パブリカ 胡瓜、キャベツ、パナナ	ガラスープ、食塩 酢、醤油、麦茶 ◆カレー粉	E 508 kcal E 560 kcal P 16.1 g P 17.7 g F 14.8 g F 14.2 g Nacl 1.4 g Nacl 1.7 g
13	27	水	マンナウエハース 牛乳	ごはか、煮干しらりかけ 里芋と大根のみそ汁、鮭のゆかり揚げ もやしの中華サラダ、マスカットゼリー、麦茶	きのこマヨトースト 牛乳	食べる点干し、かつお節 鮭、味噌 ◆ツナ、◆粉チーズ、◆牛乳	米、砂糖、里芋、片栗粉 サラダ油、ごま油、マスカットゼリー ◆食パン、◆マヨドレ	大根、万能ねぎ、もやし キャベツ、パブリカ、人参、◆玉ねぎ ◆しめじ、◆えのき、◆きさみのり	昆布かつおだし、食塩 ゆかり、醤油 ガラスープ、麦茶	E 557 kcal E 635 kcal P 20.9 g P 24.8 g F 16.9 g F 1.6 g Nacl 1.7 g Nacl 2.0 g
14	/	木	歯科検診の為 朝おやつの提供なし	あんかけ塩うどん、じゃがいもとベーコンのオーブン焼き オレンジ、麦茶	炊き込みごはんおにぎり 牛乳	鶏肉、ベーコン ◆油揚げ、◆牛乳	うどん、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、じゃがいも、マヨドレ ◆米	玉ねぎ、しめじ、オレンジ 白菜、人参、チンゲン菜、バセリ	昆布かつおだし、食塩 ガラスープ、カレー粉 醤油、みりん、麦茶 ◆酒	E 454 kcal E 589 kcal P 14.3 g P 18.8 g F 13.8 g F 18.3 g Nacl 1.4 g Nacl 1.8 g
18	/	月	クラッカー 牛乳	ごはん お麩とえのきのすまし汁 タラのフリッターオーロラソース 切干大根サラダ、黄桃缶、麦茶	いももち ジョア(マスカット)	たら、◆ジョア(マスカット)	米、白玉麩、小麦粉、サラダ油 マヨドレ、砂糖、ごま油 ◆じゃがいも、◆片栗粉	えのき、小松菜、切干大根 人参、胡瓜、黄桃缶	昆布かつおだし、食塩 醤油、ケチャップ ベーキングパウダー、酢 ガラスープ、麦茶	E 457 kcal E 497 kcal P 165 g P 186 g F 122 g F 10.4 g Nacl 1.0 g Nacl 1.2 g
	28	木	クラッカー 牛乳	あんかけ塩うどん、じゃがいもとベーコンのオープン焼き オレンジ、麦茶	炊き込みごはんおにぎり 牛乳	鶏肉、ベーコン ◆油揚げ、◆牛乳	うどん、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、じゃがいも、マヨドレ ◆米	玉ねぎ、しめじ、オレンジ 白菜、人参、チンゲン菜、バセリ	昆布かつおだし、食塩 ガラスープ、カレー粉 醤油、みりん、麦茶 ◆酒	E     525     kcal     E     589     kcal       P     17.1     g     P     18.8     g       F     17.7     g     F     18.3     g       Nacl     1.6     g     Nacl     1.8     g
だ 献楽 立し み	15	金	マンナビスケット 牛乳	☆七五三献立☆ お赤飯、かぶと花麩のすまし汁 類似の店揚げ 紅白ツナ和え、りんご、麦茶	いちごクリームケーキ 牛乳	赤飯の素、鶏肉、ツナ ◆牛乳、◆生クリーム	米、花麩、片栗粉、サラダ油 ごま油、砂糖 ◆小麦粉、◆パター	かぶ、生姜、にんにく、大根 人参、りんご、◆イチゴシャム ※ハム・ごと利っとき	昆布かつおだし、食塩 醤油、酒、酢、麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 604 kcal E 689 kcal P 21.0 g P 24.3 g F 23.0 g F 26.4 g Nacl 1.5 g Nacl 1.7 g

※りんごと梨のときは、完了期までは加熱して提供いたします。