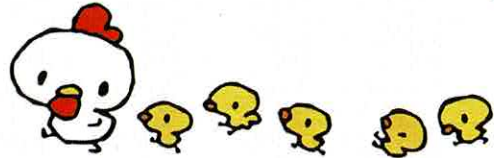


こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	330 kcal
蛋白質	11.5 g
脂質	7.1 g

月	火 4/1	水 4/2	木 4/3	金 4/4	土 4/5
昼	米飯 120g ☆牛丼④ ☆絆五絲(大皿) すまし汁(豆腐)	米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 だんご汁(白玉団子) ☆サラダ(おから)	米飯 120g ☆焼き魚(白身)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ) ☆サラダ(卵)	米飯 60g みぞれかけ(鮭) ☆きしめん(鶏) ☆かつお和え(白菜)
4/7	4/8 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> (夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(豆腐) </div> ☆鮭寿司 ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トレッツングかけ(カリフラワー)	4/9 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> (朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜) </div> 米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(白菜・大根) ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	4/10 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆盛り合せ(白福・鮭) ☆炒り煮(白菜・厚揚げ) </div> 米飯 120g ☆モチカツ◇付*ダから取る ホタージュスープ ☆ツナ和え	4/11 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆千もの(シジモ) ☆炒り煮(ピーマン・人参) </div> 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・シジモ)*朝から取る サラダ(レタス)	4/12 米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆にゅうめん ☆味噌マヨネーズ和え
4/14	4/15 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> (夕食) ☆ムニエル(生鮭) ☆炒り煮(なす) ☆白和え(白菜・人参) </div> 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・厚揚げ)*朝から取る 茶碗蒸し	4/16 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*タから取る ☆サラダ(カリ・キュリ)	4/17 米飯 120g ☆華風焼き 吸物(お花とうふ) ☆ごま和え(ほうれん)	4/18 米飯 120g ☆クック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ホタージュスープ	4/19 米飯 60g ☆空揚げ(魚)◇付 ☆きつねうどん ☆サラダ(ハブ・リカ)
4/21	4/22 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;"> (夕食) ☆ひりょうず宛 ☆煮浸し(菜の花) ☆和え物(キャベツ・人参) </div> 米飯 120g ☆ハムエッグ◇付 味噌汁(玉葱・卵) トレッツングかけ(トマト)	4/23 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	4/24 米飯 120g ☆煮付盛合(若鶏)◇付 チンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)	4/25 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホトトギス) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	4/26 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートスパゲティ 野菜スープ
4/28	4/29 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬鈴) 味噌汁(若鶏・冷里芋) マヨネーズかけ(トマト)	4/30 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	入学式	春の動物園	春の園遊会