

# タルランチメニュー



Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

「おべんとう」の食育を目指して

	月	火	水	木	金
				1	2
献立				甘い揚げのきつねうどん ゴマおにぎり 揚げ魚のさっぱり和え	ピースご飯 じゃが芋の味噌汁 肉巻きのおんかけ 白玉ずんだあえ
エネルギー タンパク質				330 kcal 10.7 グラム	301 kcal 13.4 グラム
	5	6	7	8	9
献立	子どもの日	振替休日	 おべんとう	まめまめカレー かぼちゃプリン	ご飯 豚肉ともやしの元気味噌汁 チンゲンサイと厚揚げの炒め物 切り干し大根と具たくさん煮物
エネルギー タンパク質				289kcal 11.8 グラム	291kcal 11.3 グラム
	12	13	14	15	16
献立	筍ご飯 新たまねぎの味噌汁 新じゃがのコロッケ キャベツの胡麻和え	具たくさんうどん 大豆のトロッコご飯 人参きんぴら	 おべんとう	ご飯 春野菜のポトフ 鮭のタルタル焼き 胡瓜とワカメの酢の物	 親子遠足 
エネルギー タンパク質	364kcal 8.8 グラム	285kcal 12.8 グラム		303kcal 11.7 グラム	
	19	20	21	22	23
献立	焼きそば野菜たっぷりあん 三種のきのこ汁 しらすおにぎり	びびッパ 風あけご飯 わかめスープ マーボー豆腐	 おべんとう	カラフルチャーハン クリームシチュー ひじきの元気サラダ オレンジ	ご飯 さつま芋と根菜の豚汁 たらのかりかりフライ 小松菜のお浸し
エネルギー タンパク質	344kcal 10.3 グラム	302kcal 13.4 グラム		359kcal 14.2 グラム	335kcal 10.2 グラム
	26	27	28	29	30
献立	肉うどん 菜めし 高野豆腐の炊き合わせ	ご飯 野菜たっぷりトマトあん 肉団子のスープ 切干大根とツナのサラダ	 おべんとう	野菜たっぷりあんの中華 丼 春雨つるりんスープ バナナ	枝豆ととうもろこしのご飯 おふの味噌汁 鯖の加-香り揚げ ひじきと野菜の白和え フルーツ寒天
エネルギー タンパク質	297kcal 11.7 グラム	336kcal 12.8 グラム		315kcal 11.4 グラム	356kcal 13.1 グラム