

# お弁当ランチメニュー



「お弁当」の食育を目指して

	月	火	水	木	金
			1	2	3
献立			 おべんとう	大根ほっこりご飯 豆腐のおつゆ 丼南蛮風外外添え かにきなこ	午前保育
エネルギー タンパク質				407kcal 14.6グラム	
	6	7	8	9	10
献立	振替休日	鶏甘辛丼ぶり きのこスープ りんごゼリー	 おべんとう	ご飯 けんちん風みそ汁 さつま芋の かき揚げ 大豆とひじきの煮物	野菜たっぷり ちゃんぽん 新米の塩おにぎり 切り干し大根とツの サラダ
エネルギー タンパク質		297kcal 10.6グラム		396kcal 10.3グラム	339kcal 12.1グラム
	13	14	15	16	17
献立	体育の日	揚げ入りカレーライス 根菜ごまサラダ	 おべんとう	ご飯 もやしとパプリカの みそ汁 鯖のてりてり焼き 里芋かにあんかけ	焼そば五目あんかけ ゆかりおにぎり あったかぜんざい
エネルギー タンパク質		388kcal 10.6グラム		301kcal 12.5グラム	413kcal 11.2グラム
	20	21	22	23	24
献立	高野豆腐そぼろご飯 さつま芋の 甘いみそ汁 切干大根の煮物	ご飯 かき卵汁 肉豆腐すき焼き風煮 春雨つるつるサラダ	 おべんとう	さつまひつまぶし風 ご飯 豚と根菜のみそ汁 ひじきと野菜の 白和え 大学芋	ミートソースパスタ お芋クリームスープ 豆腐のもちもちドーナツ りんごと白菜のサラダ
エネルギー タンパク質	332kcal 10.6グラム	301kcal 11.5グラム		405kcal 11.1グラム	384kcal 12.5グラム
	27	28	29	30	31
献立	ご飯 あったかのっぺい汁 豆腐となすの田楽風 里芋ときのこの もちりサラダ	ふわふわ かき玉うどん 鮭おにぎり ちくわ南蛮漬け	 おべんとう	ご飯 じゃが芋の杓杓 みそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草彩り和え	わかめご飯 パプリカクリームスープ 豚のバラ肉揚げ ハウイソラ
エネルギー タンパク質	312kcal 10.5グラム	334kcal 12.0グラム		351kcal 10.5グラム	383kcal 11.8グラム

『早寝・早起き・朝ごはん』

きちんと出来ているかな！？

