



日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
			たんぱく質(g)	脂質(g)				たんぱく質(g)	脂質(g)
1 か	ごはん こまつなばーぐ きゃべつととまとの ちゅうかあえ ちゅうかすーぶ・くだもの	すきむみるく ぶりん	エネルギー(kcal)	602.7	17 もく	かれーびらふ こんそめすーぶ くだもの	すきむみるく りんごけーき	エネルギー(kcal)	478.8
			たんぱく質(g)	25.1				たんぱく質(g)	17.5
			脂質(g)	12.3				脂質(g)	7.9
			塩分(g)	1.8				塩分(g)	1.6
2 すい	ごはん いりどうふ すばげていさらだ こんそめすーぶ くだもの	おかし かるびす	エネルギー(kcal)	438.9	18 きん	ごはん きんせんどうふ かぼちゃとインゲンの さらだ すましじる くだもの	すきむみるく ふるーつ ぼんち	エネルギー(kcal)	589.2
			たんぱく質(g)	14.9				たんぱく質(g)	22.4
			脂質(g)	11.5				脂質(g)	13.3
			塩分(g)	1.1				塩分(g)	1.5
3 もく	〈なつまつりごっこ〉 おたのしみめにゆー	おたのしみ めにゆー	エネルギー(kcal)	58.5	19 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるびす おかし	エネルギー(kcal)	547.3
			たんぱく質(g)	3.9				たんぱく質(g)	14.1
			脂質(g)	0.2				脂質(g)	16.9
			塩分(g)	0.2				塩分(g)	2.0
4 きん	ごはん さかなのふらい びーふんとやさいのそてー すましじる くだもの	すきむみるく あんにな どうふ	エネルギー(kcal)	506.4	21 げつ	ひじきごはん きゃべつの つなまよねーずあえ みそしる くだもの	すきむみるく わらびもち	エネルギー(kcal)	499.5
			たんぱく質(g)	18.2				たんぱく質(g)	20.1
			脂質(g)	11.2				脂質(g)	11.9
			塩分(g)	1.6				塩分(g)	1.5
5 ど	つなとびーまんの あまからどんぶり ちゅうかすーぶ くだもの	おかし かるびす	エネルギー(kcal)	383.5	22 か	ごはん さけのこーんまよねーず やさしいため ちゅうかすーぶ くだもの	すきむみるく ばばろあ	エネルギー(kcal)	561.9
			たんぱく質(g)	13.2				たんぱく質(g)	24.3
			脂質(g)	2.5				脂質(g)	18.2
			塩分(g)	1.2				塩分(g)	1.8
7 げつ	ぶたにくのあまみそどん きゅうりのゆかりあえ すましじる くだもの	すきむみるく ゆで とうもろこし	エネルギー(kcal)	466.8	23 すい	ひやしちゅうか きつまいもあまに こんそめすーぶ くだもの	すきむみるく こーんふれー く	エネルギー(kcal)	493.5
			たんぱく質(g)	18.2				たんぱく質(g)	21.6
			脂質(g)	12.4				脂質(g)	6.2
			塩分(g)	1.4				塩分(g)	2.5
8 か	ごはん あつあげのちゅうかに まかるにさらだ こんそめすーぶ くだもの	すきむみるく むしばん	エネルギー(kcal)	537.7	24 もく	〈たんじょうかい〉 ろーるばん くりーむしちゆー ぶろっこりーさらだ くだもの	やくると ぶちけーき	エネルギー(kcal)	570.2
			たんぱく質(g)	18.7				たんぱく質(g)	18.2
			脂質(g)	18.2				脂質(g)	22.3
			塩分(g)	1.2				塩分(g)	2.1
9 すい	さんしょくそうめん こぶきいも くだもの	おかし かるびす	エネルギー(kcal)	306.6	25 きん	ごはん ぶたにくときゃべつのみそ いため はるさめさらだ すましじる・くだもの	すきむみるく まかるにきな こ	エネルギー(kcal)	599.2
			たんぱく質(g)	12.0				たんぱく質(g)	25.4
			脂質(g)	3.8				脂質(g)	16.3
			塩分(g)	2.5				塩分(g)	1.4
10 もく	ごはん びーまんのほそぎりいため かぼちゃのさらだ すましじる くだもの	すきむみるく ふるーつ ぜりー	エネルギー(kcal)	470.1	26 ど	にくみそうどん ちゅうかすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー(kcal)	425.0
			たんぱく質(g)	17.8				たんぱく質(g)	12.4
			脂質(g)	11.9				脂質(g)	7.8
			塩分(g)	1.3				塩分(g)	3.4
11 きん しゆく	〈おやすみ〉 やまのひ		エネルギー(kcal)		28 げつ	おやこどん こまつなのおかかあえ みそしる くだもの	すきむみるく ふれんち とーすと	エネルギー(kcal)	590.5
			たんぱく質(g)					たんぱく質(g)	30.1
			脂質(g)					脂質(g)	13.3
			塩分(g)					塩分(g)	2.4
12 ど	〈かききぼうほいく〉 ちゃーはん こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー(kcal)	453.9	29 か	ごはん やさいたつぶりなつまーぼー きゃべつのいそあえ ちゅうかすーぶ くだもの	すきむみるく ふらいど ぼてと	エネルギー(kcal)	608.4
			たんぱく質(g)	10.4				たんぱく質(g)	23.4
			脂質(g)	8.9				脂質(g)	16.5
			塩分(g)	1.1				塩分(g)	1.8
14 げつ	〈かききぼうほいく〉 ぶーちゃんどん みそしる くだもの	すきむみるく むーす	エネルギー(kcal)	484.0	30 すい	ごはん すきやきふうにももの まめさらだ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー(kcal)	560.7
			たんぱく質(g)	22.2				たんぱく質(g)	14.0
			脂質(g)	11.0				脂質(g)	12.7
			塩分(g)	1.9				塩分(g)	1.7
15 か	〈かききぼうほいく〉 すばげていー こんそめすーぶ くだもの	すきむみるく ごへいもち	エネルギー(kcal)	561.1	31 もく	ごはん とりにくのごまみそやき うのはな すましじる くだもの	すきむみるく おぐらかすて ら	エネルギー(kcal)	540.0
			たんぱく質(g)	25.8				たんぱく質(g)	27.7
			脂質(g)	13.4				脂質(g)	10.0
			塩分(g)	2.0				塩分(g)	1.7
16 すい	〈かききぼうほいく〉 ちきんらいす ちゅうかすーぶ くだもの	すきむみるく くらっかー さんど	エネルギー(kcal)	567.7	★10か(もく)はのーてれびでーです。 つきにいちどの「のーてれびでー」はかぞくでゆういぎなじかんをすごしましょう。 ★25にち(きん)はたんじょうかいです。				
			たんぱく質(g)	20.5					
			脂質(g)	12.0					
			塩分(g)	1.9					