

日	曜	10時	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	水	牛乳	ごはん 鶏肉のコーンフレック焼き ひじきサラダ 味噌汁 バイン缶	プリン 麦茶	牛乳・鶏肉・竹輪・味噌 スキムミルク	米・マヨネーズ・コーンフレック・ごま 砂糖・プリン	人参・もやし・キャベツ・玉葱・ひじき きゅうり・バイン缶・みかん缶	549 食塩相当量(g) 2.2
2	木	牛乳	肉野菜うどん(みそ味) ミートボール 胡麻ネーズ和え バナナ	チーズおかごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌 ミートボール・ハム・スキムミルク チーズ・かつお節	うどん・マヨネーズ・ごま・米	ほうれん草・白菜・玉葱・人参・葱 ブロッコリー・カリフラワー・コーン バナナ	594 食塩相当量(g) 1.8
3	金	牛乳	ハヤシライス シルバーサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	ベジたべるスナック 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	米・じゃがいも・油・ほろさめ マヨネーズ・ベジたべる	玉葱・人参・しめじ・きゅうり・キャベツ チンゲン菜・オレンジ	529 食塩相当量(g) 2
4	土	せんべい	チャーハン 中華スープ	カステラドーナツ	卵	ソフトサラダ・米・油 カステラドーナツ	ミックス野菜・葱・玉葱・わかめ	442 食塩相当量(g) 1.1
6	月	牛乳	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ ひじき炒め煮 キャベツの味噌汁 りんご缶	バナナケーキ 麦茶	牛乳・鮭・チーズ・油揚げ・味噌 スキムミルク・卵	米・マヨネーズ・油・砂糖 ホットケーキミックス・バター	クリームコーン・ひじき・しいたけ・人参 いんげん・玉葱・キャベツ・りんご缶 バナナ	586 食塩相当量(g) 1.8
7	火	牛乳	ごはん 八宝菜 焼売 中華スープ グレープフルーツ	きな粉トースト 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・卵・焼売・豆腐 きな粉	米・砂糖・油・ごま・パン・バター	白菜・もやし・人参・キャベツ・玉葱 わかめ・グレープフルーツ	556 食塩相当量(g) 2.2
8	水	りんごジュース	ごはん チキン南蛮タルタルソース キャベツとツナのサラダ コンソメスープ バイン缶	ココナッツサブレ 牛乳	鶏肉・ツナ・牛乳	米・小麦粉・油・砂糖・ごま ココナツサブレ・卵	りんごジュース・キャベツ・きゅうり・人参 もやし・小松菜・玉葱・バイン缶	591 食塩相当量(g) 1.9
9	木	牛乳	スパゲティ(ミートソース) イタリアンサラダ コンソメスープ バナナ	揚げ玉ごはん 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・竹輪	スパゲティ・油・バター・小麦粉 砂糖・じゃがいも・米・天かす	人参・玉葱・しめじ・ブロッコリー カリフラワー・コーン・もやし・バナナ	536 食塩相当量(g) 2.2
10	金	牛乳	ごはん 鶏じゃが キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏肉・かまぼこ・豆腐・味噌 ヨーグルト	米・じゃがいも・油・砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー・キャベツ・もやし きゅうり・大根・わかめ・オレンジ	435 食塩相当量(g) 1.9
11	土	せんべい	焼きそば 中華スープ	たべっこどうぶつ	バナナ	ソフトサラダ・蒸し麺・油 たべっこどうぶつ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 わかめ	415 食塩相当量(g) 2.3
13	月	牛乳	ごはん タラの煮付け 納豆和え 味噌汁 りんご缶	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・たら・納豆・かつお節・油揚げ 味噌・スキムミルク・卵	米・砂糖・小麦粉・バター	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり キャベツ・りんご缶	562 食塩相当量(g) 1.5
14	火	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 グレープフルーツ	ちんすこう 麦茶	牛乳・高野豆腐・卵・かまぼこ・味噌	米・砂糖・ごま油・小麦粉・油	玉葱・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり もやし・塩昆布・ほうれん草・しいたけ グレープフルーツ	554 食塩相当量(g) 1.7
15	水	牛乳	サンドイッチ(ハム・ジャム) 鶏のマーレード焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ バイン缶	そぼろごはん 麦茶	牛乳・ハム・鶏肉・豚肉	パン・いちごジャム・マヨネーズ マーレードジャム・油・米・砂糖	玉葱・カリフラワー・人参・きゅうり コーン・チンゲン菜・もやし バイン缶	571 食塩相当量(g) 2.1
16	木	牛乳	ちゃんぽんうどん 豆腐チキンボール ブロッコリーのツナマヨネーズ バナナ	ムース せんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・ツナ スキムミルク	うどん・ごま油・砂糖・マヨネーズ ムース・せんべい	キャベツ・人参・もやし・しいたけ・玉葱 葱・ブロッコリー・別カク・コーン バナナ	543 食塩相当量(g) 2.1
17	金	牛乳	ごはん ローストチキン シーザーサラダ風 コンソメスープ オレンジ	ワッフル 麦茶	牛乳・鶏肉・ベーコン・チーズ スキムミルク	米・油・マヨネーズ カスタードワッフル	玉葱・きゅうり・キャベツ・人参・もやし チンゲン菜・オレンジ	502 食塩相当量(g) 1.9
18	土	せんべい	チキンライス コンソメスープ	バウムクーヘン	卵	ソフトサラダ・米・油・バナナ	ミックス野菜・玉葱・ほうれん草	475 食塩相当量(g) 1.2
20	月	牛乳	ごはん カレイの照り焼き 納豆サラダ 味噌汁 りんご缶	チーズ入り蒸しパン 麦茶	牛乳・カレイ・納豆・油揚げ・味噌 チーズ・卵	米・マヨネーズ・ホットケーキミックス 砂糖	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり わかめ・玉葱・りんご缶	560 食塩相当量(g) 2
21	火	牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 野菜ソテー コンソメスープ グレープフルーツ	マカロニきな粉 麦茶	牛乳・鶏肉・ウイナー・きな粉	米・油・砂糖・マカロニ	玉葱・トマト缶・キャベツ・もやし・人参 ピーマン・小松菜・しいたけ グレープフルーツ	565 食塩相当量(g) 1.7
22	水	牛乳	たぬきうどん とりつくね ポテトサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・かまぼこ・とりつくね ハム・スキムミルク・油揚げ	うどん・小麦粉・調合油・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ・米	ほうれん草・白菜・しいたけ・人参 きゅうり・バナナ・ひじき	658 食塩相当量(g) 2.1
23	木	牛乳	誕生会 お楽しみメニュー	ケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・卵・チーズ スキムミルク・卵	米・砂糖・油・マヨネーズ・糖 いちごショートケーキ	ほうれん草・人参・いんげん・かぼちゃ きゅうり・玉葱・わかめ・バイン缶	595 食塩相当量(g) 2
24	金	牛乳	ごはん 豚カツ シラスとキャベツの磯和え 味噌汁 オレンジ	サッポロポテト 麦茶	牛乳・しらす・豆腐・味噌 スキムミルク	米・ごま・砂糖・卵	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・青のり しいたけ・なめこ・オレンジ	490 食塩相当量(g) 2.1
25	土	せんべい	煮込みうどん フルーツ缶	マリービスケット	鶏肉	ソフトサラダ・うどん・別カク	玉葱・人参・いんげん・バイン缶	363 食塩相当量(g) 1.7
27	月	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 五目金平 味噌汁 りんご缶	パンケーキ 麦茶	牛乳・鮭・竹輪・油揚げ・味噌・卵	米・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・バター	れんこん・しいたけ・人参・いんげん ごぼう・わかめ・玉葱・りんご缶 パイナップル	527 食塩相当量(g) 2
28	火	牛乳	ロールパン いちごジャム(以上児～) 鶏肉のシチュー ごぼうサラダ バイン缶	わかめごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・スキムミルク・ツナ	ロールパン・いちごジャム じゃがいも・油・米	人参・玉葱・ブロッコリー・ごぼう・きゅうり コーン・もやし・バイン缶	559 食塩相当量(g) 2.1
30	木	牛乳	キーマカレー ドレッシングサラダ 小松菜のスープ グレープフルーツ	クリームコロ ン 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・竹輪	米・油・ほろさめ・別カク	玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース きゅうり・キャベツ・小松菜・もやし グレープフルーツ	481 食塩相当量(g) 1.7

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児はみかん缶になります。(土)に、飲み物は付きません。

牛久さくら保育園