



4月よていこんだて表



吉備中央町

		1(火) なかよし献立	2(水) なかよし献立	3(木) なかよし献立	4(金) なかよし献立	5(土)																									
午前		せんべい	クラッカー	クッキー	えびせん	クッキー																									
昼食		麻婆豆腐丼 ブロッコリーと人参のおかか和え すまし汁 みかん缶	ごはん ポークチャップ はるさめの酢の物 コンソメスープ オレンジ	ごはん 鶏と人参のさっぱり煮 にらとえのきの納豆和え すまし汁 バナナ	ごはん さごしの竜田揚げ もやしとツナのごま酢あえ みそ汁 バナナ	サンドイッチ 牛乳 バナナ																									
午後		牛乳、ジャムサンド	牛乳、フライドポテト	牛乳、マカロニあべかわ	牛乳、ポーロ	牛乳、クッキー																									
		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土) なかよし献立																								
午前	ビスケット	ポーロ	クラッカー	クッキー	せんべい	おかき																									
昼食	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ワンタンスープ バナナ 牛乳	ごはん 松風焼き 人参しりしり 押麦のスープ オレンジ	大豆キーマカレー 鉄骨サラダ いちご	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ 春野菜の豚汁 パン缶	焼肉丼 ブロッコリーのごまあえ コーンかき玉汁 オレンジ 牛乳	豚丼 みそ汁 オレンジ																									
午後	ハバロアいちご	牛乳、焼きそば	牛乳、ミニホットドッグ	牛乳、ホットケーキ	フルーツヨーグルト(苺のせ)	牛乳、えびせん																									
		14(月)	15(火) なかよし献立	16(水) なかよし献立	17(木) なかよし献立	18(金)	19(土)																								
午前	せんべい	ビスケット	ウエハース	おかき	シガーフライ	クッキー																									
昼食	ごはん さばのカレー焼き マカロニサラダ わかめスープ パン缶	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 五色和え はるさめスープ オレンジ	三色そぼろ丼 春雨サラダ みそ汁 バナナ	ごはん さわらのみそ照り焼き 小松菜ともやしの和えもの かぼちゃと大豆のお汁 バナナ	コッペパン 焼きカツ 春キャベツとパインのサラダ コーンスープ もも缶	サンドイッチ 牛乳 バナナ																									
午後	牛乳、ウインナーカップケーキ	牛乳、ピザトースト	牛乳、キャロットチーズ蒸しパン	牛乳、ミニたい焼き	牛乳、きな粉おはぎ	牛乳、クッキー																									
		21(月)	22(火) なかよし献立	23(水) お誕生日会	24(木) なかよし献立	25(金)	26(土)																								
午前	ポーロ	クラッカー	えびせん	ウエハース	せんべい	せんべい																									
昼食	ごはん ししゃもの磯部揚げ 友禅和え みそ汁 オレンジ	ごはん チリコンカーン ブロッコリーのゆかり和え チンゲンサイのスープ パン缶	ごはん 鶏の焼き唐揚げ スパンテー ブロッコリー あさりのみそ汁 オレンジ	ごはん 豚の角煮 じゃが芋のしょうゆドレッシング すまし汁 バナナ	ミートスパゲティ パリパリサラダ コンソメスープ オレンジ	カレーうどん バナナ																									
午後	牛乳、チーズパン	牛乳、サブレ	牛乳、プリン	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、チャーハン	牛乳、ミニパン																									
		28(月)	29(火)	30(水)	<div data-bbox="1176 1252 1624 1500" data-label="Text"> <p>※ 可能な範囲ですが、アレルギー食に対応しています。 月に数回「小麦・卵・乳」を原材料に含まない「なかよし献立」を提供しています。</p> </div> <div data-bbox="1646 1252 2184 1500" data-label="Table"> <p>《 1日平均栄養量 》</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">3歳未満児</th> <th colspan="2">3歳以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I補給-(kcal)</td> <td>470</td> <td>I補給-(kcal)</td> <td>574</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>19.9</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>24.7</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>14.9</td> <td>脂質(g)</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>加糖量(mg)</td> <td>219</td> <td>加糖量(mg)</td> <td>269</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量(g)</td> <td>1.4</td> <td>食塩相当量(g)</td> <td>1.7</td> </tr> </tbody> </table> </div>			3歳未満児		3歳以上児		I補給-(kcal)	470	I補給-(kcal)	574	たんぱく質(g)	19.9	たんぱく質(g)	24.7	脂質(g)	14.9	脂質(g)	18	加糖量(mg)	219	加糖量(mg)	269	食塩相当量(g)	1.4	食塩相当量(g)	1.7
3歳未満児		3歳以上児																													
I補給-(kcal)	470	I補給-(kcal)	574																												
たんぱく質(g)	19.9	たんぱく質(g)	24.7																												
脂質(g)	14.9	脂質(g)	18																												
加糖量(mg)	219	加糖量(mg)	269																												
食塩相当量(g)	1.4	食塩相当量(g)	1.7																												
午前	ポーロ		ビスケット																												
昼食	ごはん 白身魚のカレー天ぷら ひじきとキャベツのサラダ マカロニスープ バナナ	昭和の日	ロールパン ひじきハンバーグ スナッペンどうの味噌マヨサラダ ミネストローネスープ オレンジ																												
午後	牛乳、焼きビーフン		牛乳、たけのこご飯のおにぎり																												