

令和2年1月予定献立

おのすみれ

日	曜	おひる	おやつ	主な食品名	未以	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当
4	土	ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	203				
5	日				248				
6	月	カラフル青椒肉絲 オレンジ ブロッコリー塩昆布和え	みたらし団子 牛乳	豚肉 人参 ビーマン 赤黄ピーマン 筍 玉葱 もやし ブロッコリー	567	19.5	19.2	1.5	
7	火	ホルモン揚げ ひじきサラダ みそ汁	プリン 麦茶	竹輪 卵 パン粉 ひじき コーン缶 ツナ缶 きゅうり マヨネーズ さつま芋 油揚げ 葱	656	23.5	25.1	2.2	
8	水	カルシウムせん 牛乳 親子煮 いそべ和え トマト	ハム入り花巻 牛乳	鶏肉 卵 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ グリーンピース ほうれん草 海苔	575	20.1	18.1	1.7	
9	木	ばかうけ 牛乳 しのだ焼き パナナ しらすときゅうりの酢の物	カステラ 牛乳	豚挽肉 卵 人参 玉葱 いんげん 油揚げ 白滝 マヨネーズ きゅうり しらす 岩布	618	20.9	26.6	1.1	
10	金	牛乳 カレー 蘭玉 するめ みかん	アーモンド小魚 チーズおかし	豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 グリーンピース コーン缶	625	18.7	24.3	1.8	
11	土	ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	782	23.6	30.3	2.2	
12	日				203				
13	月	* 成人の日 *			248				
14	火	栄養きんぴら みかん ほうれん草のきのこ和え	チョイス 味しらべ 牛乳	豚肉 人参 さつま芋 竹輪 油揚げ 鶏卵 ごぼう ほうれん草 えのき	555	18.9	20.1	1.3	
15	水	えびシチュー トマト キャベツとリンゴのサラダ	ビスコ 歌舞伎揚げ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース コーン缶 キャベツ りんご きゅうり マヨネーズ	598	17.6	19.9	0.7	
16	木	炒り鶏 いろいろサラダ みそ汁	ふかし芋 牛乳	鶏肉 れんこん ごぼう 人参 いんげん 鶏卵 ブロッコリー トマト ハム コーン缶	631	16.9	19.4	0.8	
17	金	星たべよ 牛乳 かじきのトマトソース煮 中華サラダ 白菜スープ	黒糖ロールパン 牛乳	かじき トマト缶 ハム きゅうり 春雨 人参 みかん缶 白菜 ベーコン 玉葱	511	21.6	13.4	1.6	
18	土	ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	541	22.0	11.0	1.7	
19	日				579	23.6	19.7	2.0	
20	月	いかと里芋の煮付け グレープフルーツ きゅうりとハムのサラダ	アップルパンケーキ 牛乳	いか 里芋 人参 大根 いんげん きゅうり レタス ハム	203				
21	火	鶏の唐揚げネギソース 中華風マカロニサラダ みそ汁	チーズ ばかうけ 麦茶	鶏肉 葱 マカロニ 玉葱 きゅうり ツナ缶 キャベツ しめじ	248				
22	水	すき焼き風煮 パナナ さつま芋サラダ	フランクフルト 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 きゅうり さつま芋 コーン缶 りんご マヨネーズ	643	22.0	29.4	1.8	
23	木	れんこんハンバーグ ツナサラダ つるるんスープ	玄米小丸 カルシウムせん 牛乳	豚挽肉 卵 パン粉 れんこん 玉葱 人参 トマト ツナ缶 レタス きゅうり 春雨 ニラ	677	21.9	30.0	2.1	
24	金	四川豆腐 トマト 小松菜のおかか和え	ヨーグルト和え 麦茶	豚挽肉 人参 筍 いんげん キャベツ 椎茸 もやし 生姜 小松菜	611	21.5	23.1	1.6	
25	土	ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	635	21.6	23.1	1.9	
26	日				496	17.3	17.3	1.3	
27	月	ツナ入り南瓜コロッケ 切り干し大根の酢の物 みそ汁	アスパラ菓子 牛乳	卵 パン粉 牛乳 南瓜 玉葱 ツナ缶 切り干し大根 きゅうり 岩布 人参 葱 葱	203				
28	火	焼き魚 ポテトサラダ トマト あさりスパゲッティー みかん	抹茶蒸しパン 牛乳	鮭 じゃが芋 きゅうり みかん缶 人参 マヨネーズ	248				
29	水	さつま芋甘煮 いんげんのごま和え	まるごとバナナ 牛乳	あさり ベーコン ビーマン 赤黄ピーマン 玉葱 マッシュルーム しめじ さつま芋 いんげん	575	21.2	19.0	1.8	
30	木	焼肉 かぼちゃサラダ すまし汁	レーズンパン 牛乳	豚肉 大根 りんご 南瓜 ウインナー キャベツ きゅうり マヨネーズ はんぺん ほうれん草	592	20.4	18.0	2.1	
31	金	ポークビーンズ オレンジ ごま塩キャベツ	茎わかめ ばかうけ 牛乳	豚肉 大豆 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース キャベツ コーン缶 レモン	578	26.1	16.6	0.7	
					605	27.7	15.0	0.8	
					540	19.1	18.7	1.6	
					557	18.5	17.3	2.0	
					637	25.7	27.3	1.6	
					699	27.1	28.5	2.0	
					592	20.8	21.6	2.1	
					603	20.6	21.2	2.4	
					585	21.4	20.9	1.6	
					613	21.7	20.1	1.9	

*都合により献立が変更になる場合があります。

29日(水)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標

よくかんで
食べよう!

